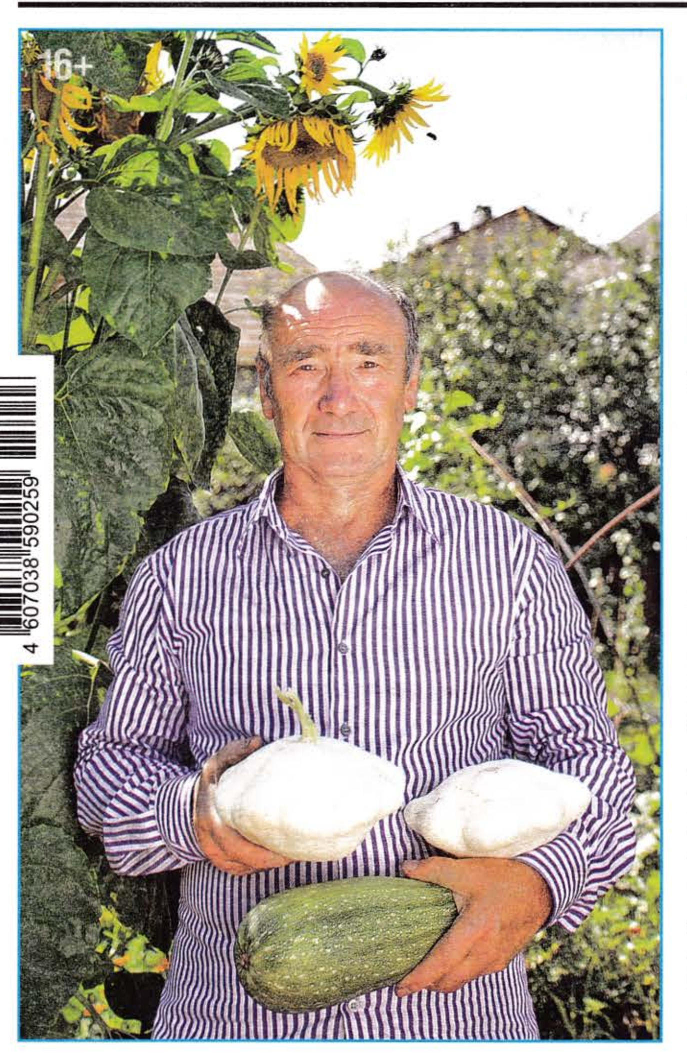
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

№21 (339) ОКТЯБРЬ 2015





ПИСЬМО В НОМЕР

Чем богаты, тем и рады!

Мы с женой уже на пенсии, «Лечебные письма» читаем давно. Газета очень нужная, полезная, да еще и увлекательная. Самое главное – она приучает думать о том, что полезно для здоровья, а что нет. Вот смотришь по телевизору любимую передачу или хороший фильм. И обязательно на самом интересном месте – назойливая реклама какой-нибудь импортной конфеты в ярком фантике либо «химического» лимонада, растворяющего накипь в чайнике. Ясное дело: хотят продать. А оно кому-нибудь надо?! Это «добро» люди еще в девяностые годы распробовали. Может, совсем зеленая молодежь и покупает. Родители им не объяснили, к чему приводит частое употребление таких продуктов и какие у них родятся дети. Да мы и сами раньше особо не задумывались. Не велась работа по медицинскому просвещению, не было таких газет, как эта. Но вот появились «Лечебные письма» – луч света в темном царстве. Детей, слава Богу, вырастили здоровыми. Теперь хочется пожить и для себя: посидеть вечерами в своем саду, поговорить обо всем по душам, пригласив на чай добрых соседей. Чем богаты, тем и рады угостить. А стол всегда получается хлебосольный: мед, пироги, варенье. Ну, и все остальное. Свое, натуральное, чтобы здоровья хватило на долгие годы!

Гришин В.Д., г. Приморско-Ахтарск

ЦИТАТА

Каждый может быть богат. Ведь богатство – это доброе слово, добрая улыбка, терпение к другим.

Сичкаренко Людмила, Киевская обл.

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хорошо, что опубликованные в нашей газете письма вызывают отклики в ваших сердцах, заставляют задуматься о чем-то важном. И вызывают такие эмоции, что нередко даже рождаются стихи. Сегодня в рубрике «Хороший пример» вы найдете стихотворение читательницы из Туапсе, а в рубрике «Дорогая редакция!» – В.Н. Зыковой из Санкт-Петербурга. А что же мужчины? Когда-то они были намного активнее в творчестве.

Не надо стесняться проявлять свои чувства, делиться с людьми чем-то хорошим. Причем это относится не только к поэзии. А вдруг и ваше письмо в стихах либо прозе украсит любимую газету! Скорее всего, так и будет, если оно получится интересным, душевным, полезным. То есть лечебным. Мы его обязательно напечатаем. Ведь такие письма и правда лечат, поэтому нашу газету любят и ждут. «Слово тоже может вылечить, поддержать в трудную минуту, дать надежду», – пишет Т. Замятина из города Жигулевска Самарской области.

О чем же этот выпуск «Лечебных писем»? Как обычно, кроме увлекательных жизненных историй, здесь вы найдете множество рецептов народной медицины и сможете ими воспользоваться. Средства надежные, проверенные и эффективные. Они доступны всем в любое время года. И пусть хмурится осеннее небо, не умолкает дождик, пусть с каждым днем становится холоднее. Нас согревает тепло чьих-то сердец. Каждый напечатанный рецепт кто-то прислал с искренним желанием помочь больным. И сил только прибавится, если вы тоже станете активным читателем – тем, кто делится своим опытом и часто нам пишет. Потому что люди будут вам благодарны, и вы очень скоро это почувствуете. Не опускайте руки, спешите делать добро и будьте здоровы!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **2 НОЯБРЯ**

Здравствуй, моя любимая газета «Лечебные письма»!

Раненько в оконце
Заглянуло солнце.
Смотрит, улыбается –
Утро начинается!

И в это утро уже в который раз почтальон принес мне подарок – очередной номер любимой газеты «Лечебные письма». Как же приятно получать подарки! Настроение чудесное. Угощаю почтальона дарами сада, огорода. В ответ – добрая, лучезарная улыбка. И у меня на душе праздник. Ведь улыбка – тоже замечательный подарок.

Улыбнемся давайте друг другу,
Просто так, без особых причин,
И тем самым умножится благо,
И тем самым улучшится мир.

От всей души благодарю Екатерину Ивановну Романюк из г. Цюрупинска и Анну Иосифовну Македонскую из г. Николаева. Они откликнулись на мою просьбу и прислали рецепт целебного яблочного уксуса. Я его дождалась! Спасибо вам, милые женщины, за ваше внимание, за добрые сердца!

А еще на днях пришла открытка без обратного адреса, имени и фамилии. Но сколько радости она мне доставила! Там была благодарность за мое письмо про чудо-яблоки, которое напечатали в рубрике «Моя методика». На сердце бесконечная радость. Ведь и я смогла помочь людям, принести кому-то здоровье!

Зыкова Вера Николаевна, г. Санкт-Петербург

Благодарю вас за публикацию в №16 моего письма «Участились кризы». Я просила помощи в лечении.

Уже не ждала, что письмо появится на страницах газеты. Но когда стали поступать отклики со всей нашей замечательной России, поняла, что оно опубликовано. Огромное спасибо!

Сколько же у нас хороших, отзывчивых людей! Пусть их всех хранит Бог, пусть не оставляет вера в себя. Всем ответить трудно, потому и обращаюсь с просьбой. Поблагодарите через нашу газету всех тех, кто прислал мне советы, пожелал добра. Многое из того, что мне подходит, уже взяла на вооружение, а какими-то рецептами и сама пользуюсь давно.

Спасибо Левонковой Ю.П. из Перми, Букареву Ю.В. из Санкт-Петербурга, Пяткову Дмитрию из Верхней Пышмы Свердловской области, Добровольской А.И. из Краснодара, Провоторовой Р. из Омска, Аксенову В.Я. из Ялты, Кравченко Д.И. из Москвы и тем, кто мне еще напишет.

Будьте здоровы. Мира всем!

Адрес: Фроловой Светлане Ивановне, 295493, Крым, г. Симферополь, ГРЭС, ул. Б. Попова, д. 7/7, кв. 30

Привет вам из Якутии! Я писала о своей беде с ногами.

От всего сердца благодарю добрых, чутких людей, которые откликнулись на мою просьбу о помощи. Это Плетнева Ирина Леонидовна, Фомичева Людмила, Кислова Нина, Распопова Л.Ф., Соколова Алла Е., Буркова Л.С., Киселева Л.М. и еще много других отзывчивых читателей.

Спасибо огромное за поддержку, за доброту. Желаю вам не болеть, не стареть, не унывать и каждый год с радостью день рождения встречать. Живите дружно, молодея! Всего самого наилучшего!

Адрес: Калашниковой Татьяне, 678956, Республика Саха, Алданский р-н, п. Алексеевск, ул. Школьная, д. 1, кв. 6. Тел. 8-924-568-97-86

Уважаемые читатели и редакция «Лечебных писем»! С удовольствием читаю нашу газету. В ней много мудрых советов. Люди рассказывают о своей непростой жизни. Хорошо, что они еще и общаются друг с другом!

Я работаю фармацевтом и понимаю, что для выздоровления важно не только лекарство, но и общение, вовремя сказанное доброе слово. Особенно для пожилых. Слово тоже может вылечить, поддержать в трудную минуту, дать надежду. А иные слова могут и нанести непоправимый вред здоровью. Нашу газету знают, ценят и любят. Она, как бальзам для израненной души, помогает поверить в себя, победить свои болезни и помочь выздороветь другим. Спасибо, что дарите людям надежду, веру и любовь к жизни. Желаю «Лечебным письмам» дальнейшего процветания, а всем читателям здоровья!

Адрес: Замятиной Татьяне, 445359, Самарская обл., г. Жигулевск, ул. Морквашинская, д. 43, кв. 59



ЖИЗНЬ В ПОДАРОК

Наша медицина не стоит на месте. Врачи научились делать удивительные операции на сердце. Спасают многих больных, которые раньше были бы обречены. Думаю, многие из вас обрадовались бы, получив в подарок дополнительные годы жизни. Вот только радоваться умеют не все, и это сильно отражается на здоровье.

В начале осени мне дали путевку в кардиологический санаторий. Возраст приближается к пенсионному, и во время обследования обнаружили какие-то перебои с сердцем. Предложили дообследоваться.

В санатории меня навещала мама. Ей 76 лет. Своих болячек, конечно, хватает, но держится молодцом. Мы с ней пошли прогуляться по берегу Финского залива, и она часто повторяла: «Как же здесь красиво! Как красиво!» Действительно, красота сказочная. Кругом цветы, смолистые сосны, стройные березы. И живописная река впадает в залив. На берегу реки – диковинные птицы. Кроме уток и чаек, мы с мамой увидели цаплю, выпь и даже лебедей. В реке плещется рыба. Заповедные места!

Было прохладно, но солнце еще светило по-летнему, и многие больные вышли на улицу. Мама у меня очень любопытная, и она все замечает. В одной беседке собрались мужчины. «Что же это делают сердечники? Врачи их лечат, а они курят?» – удивилась мама. Да, на табличке так и написано: «Место для курения». Дым коромыслом. А куда денешься? Все равно они будут, их привычка сильнее здравого смысла. Курильщики не хотели смотреть на редких птиц и дышать морским воздухом. Они обсуждали, как ужасно жить после операции на сердце. Никто из них не радовался тому, что получил в подарок лишние годы.

Некоторые обитатели санатория все же прогуливались вдоль берега, чаще в одиночку. Вот прошла прекрасная дама, закутанная в плед. Она печально вглядывалась в морскую даль. А навстречу – мужчина примерно такого же возраста, и ноль внимания. Женщина тоже бровью не повела. «Хоть бы познакомились и вместе гуляли, – шепнула мне мама. – Веселее было бы. Не у всех же семьи». Вообще, я там наслушалась разговоров. Да, много людей одиноких. Но многие после операции, и врачи им запретили волноваться, простужаться, переутомляться... Надо себя беречь. Для них это означает както-нибудь доживать.

Мама просто не поверила: «Такого не может быть! Им, наверное, какое-то лекарство в еду подмешивают, чтобы сердце билось спокойнее!» И пошли воспоминания. Вот была война, а когда она закончилась, все люди радовались, что выжили. Близкие не вернулись, продукты были по карточкам, и все вокруг разрушено, надо восстанавливать страну. Но как хочется жить! Ведь жизнь – великий дар...

Ничего врачи в еду не подмешивают. Каждый сам решает, принимать лекарства или нет. Только они не всем помогают. Потому что нет главного – радости. А без радости и любви, без чувства благодарности сердце бьется, как подстреленная птица, пока совсем не остановится...

Рябинина В.А., Ленинградская обл., г. Сестрорецк

ВОЛШЕБНАЯ СИЛА РОДА

Вы стали часто болеть? Ни на что не хватает сил, потому что возраст дает о себе знать? А у вас есть источник сил и здоровья – что-нибудь волшебное? Должно быть. Попробуйте это найти, чтобы победить болезни и старость.

Я всегда ощущал в себе какую-то силу, неразрывную связь с природой, окружающим миром. А когда в суете не хватало времени, чтобы побродить по лесу или посидеть на реке с удочкой и прислушаться к себе, начинал болеть. Но меня что-то оберегало и вело за собой. С болезнями справлялся: находил общий язык с врачами, а из множества рецептов в газете безошибочно выбирал нужный именно мне. Да и в лесу мог подобрать себе лекарственное растение, полагаясь на интуицию. Потом, конечно, сверялся со справочниками, и мой выбор оказывался верным. Что за волшебство? Лишь недавно появилась догадка: меня хранит сила рода!

Ранним воскресным утром нас с женой разбудил звонок в дверь. Сначала решили не открывать: добрый человек вряд ли явится без предупреждения в такую рань. Но кто-то настойчиво звонил и звонил. Оказалось – родственник с Дальнего Востока проездом в Москве. Двоюродный брат Николай. Виделись мы с ним в первый и последний раз еще в детстве. Семейная переписка прервалась с тех пор, как не стало наших родителей. Мама моя родилась в Забайкалье, но уехала учиться в Москву. Потом вышла замуж и осталась в столице. Конечно, старшее поколение находило возможности повидаться, хоть и редко, а вот мы...

Узнав, что я не совсем здоров, брат сказал, что на Дальнем Востоке есть трава, которая хорошо помогает от моих болячек. Звал в гости, уверяя, что там я точно вылечусь. И самое главное – рассказал о наших корнях. Родители ничего не знали об этом, у них были только какие-то предположения. А вот Николай все выяснил, еще когда учился в университете.

Мы все крещеные, православные люди. Но когда-то в роду были даже шаманы, потомки древних монгольских родов. Отсюда и неразрывная связь с силами природы, и крепкое здоровье. Почти все наши родственники жили долго и помогали людям в лечении.

Потом я еще прочитал, что целительство считалось обязанностью шамана, наряду с проводами душ умерших, защитой от злых сил и помощью в трудных родах. Ведь докторов когда-то не было. А шаманы считали здоровье физического тела следствием здоровья духовного. Они видели причину заболевания именно на духовном плане, могли ее устранить, и человек выздоравливал.

Проговорили с Николаем несколько часов. Ведь почти ничего друг о друге не знали. Страна-то у нас огромная... Легче в Европу из Москвы слетать, чем на Дальний Восток. Но скоро я накоплю денег и полечу туда. Он тоже обещал приехать в гости вместе с женой и сыном. Нельзя терять свои корни, лишая жизненной силы детей и внуков!

Дудников Н.О., г. Москва



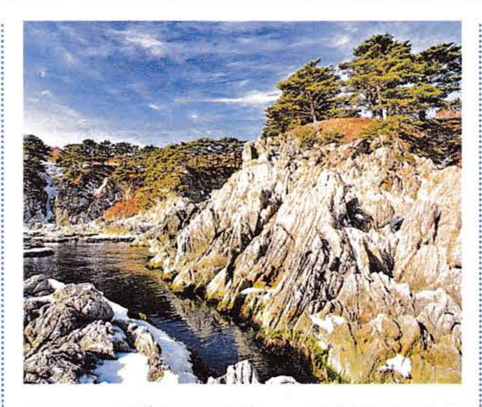
СВЕЖИЙ ВОЗДУХ БЕЗ ВИРУСОВ

Сейчас, с наступлением холодов, начнется сезон простуд, насморка и кашля. В большинстве случаев в этом виноваты вирусы, иногда бактерии, а не низкая температура, которая только способствует наступлению болезни. Конечно, в первую очередь нужно укреплять иммунитет с помощью закаливания, витаминов, правильного питания. Потому что микробы при плохой работе защитной системы быстро находят себе дорогу в кровь и слизистую.

Плюс нужно бороться и непосредственно с вирусами, которые обитают вокруг нас, прежде всего в воздухе. Уличную атмосферу не очистить, но там концентрация болезнетворных микробов небольшая.

А вот дома, особенно если кто-то уже болеет, вирусов в воздухе очень много. Не зря говорят, что воздух в квартирах зимой намного грязнее и опаснее для здоровья, чем на улице. Именно поэтому в таких случаях рекомендуют делать ежедневную влажную уборку, чтобы уменьшить количество вирусов, которые оседают вместе с пылью на полу и мебели. По телевизору рекламируют разные моющие средства для борьбы с вирусами и бактериями, но в них много химии, которая не менее вредна, чем сами микробы. От нее возникает аллергия, проблемы с дыханием. Я уже много лет использую только натуральные антивирусные растительные средства, которыми обрабатываю свою квартиру. Благодаря им в ней поддерживается свежий приятный аромат, а воздух очищается от возбудителей простуды. Вот несколько простых и доступных рецептов.

- Вместо освежителей воздуха я делаю настои ароматных целебных трав, обладающих противовирусными свойствами. Это лаванда, ромашка, мята, эвкалипт. Из них готовлю раствор, заливаю его в бутылку с распылителем и регулярно опрыскиваю воздух во всей квартире, а не только в туалете и на кухне. Например, такой освежитель-антисептик, мой любимый: несколько веточек лаванды заливаю горячей водой, даю настояться полчаса, процеживаю. На 1 л настоя добавляю по 10 капель эвкалиптового и пихтового масла, 1 стакан обычной



водки, взбалтываю и переливаю в бутылку.

- Для обработки поверхностей – шкафов, дивана, стульев, штор – развожу водой аптечную перекись водорода в пропорции 1:3. Деревянную мебель протираю ей, а мягкую и шторы опрыскиваю. Перекись уничтожает всех микробов. В чистом виде ее не использую, потому что остаются белые пятна, это очень сильный окислитель.
- Чеснок и лук, оставленные на блюдечках, конечно, вирусы убивают, но запах от них не самый приятный. То же самое делают апельсиновые и лимонные корочки, веточки сосны, можжевельника, так что лучше использовать их. Хвойные ветки у меня стоят в вазах по всей квартире, насыщая воздух лесным ароматом и предотвращая простуды.

Все эти средства очень простые, но работают не хуже чем кварцевание или хлорирование, к тому же намного безопаснее.

Винокурова Е.В., г. Краснодар

ЛЕКАРСТВА ИЗ КАПУСТЫ

В этом году собрала отличный урожай капусты. Несколько кочанов еще на грядках – это поздний сорт, его собирают перед самыми морозами. Наквасила целую бочку, наделала салатов и суповых заправок, заложила кочаны в погреб. Свежая капустка зимой – самое то для борща и щей. К тому же она еще и отличный лекарь! И не только как витаминное блюдо. Из ее листьев и сока можно готовить разные лекарства на все случаи жизни.

- Листья капусты, немного отбитые, чтобы вышел сок, облегчают боли в суставе, мигрени, ушибах и ожогах. Нужно просто приложить их к больному месту и закрепить бинтом. Как лист нагреется и начнет вянуть, надо заменить его на свежий. Боль вытягивает очень хорошо, помогает заживлению кожи.
- Мелко нарежьте капустный лист или даже пропустите через мясорубку, добавьте много меда и растительного масла и прикладывайте эту кашицу к области пазух при гайморите.
- Если у вас побаливает желудок, отожмите сок из капусты, опять же, добавьте меда и принимайте по 0,5 стакана дважды в день. Это хорошее средство при гастрите и язве.
- Разбавленным водой капустным соком (1:1) промывайте нос при насморке и полощите горло при фарингите и ангине. Средство смягчает слизистую, очищает ее от микробов, утоляет боль.
- Цыпки на руках, обветренную морозным воздухом кожу смазывайте теплым капустным соком, смешанным с льняным маслом. Работает лучше, чем самые дорогие кремы.

Больше целебной силы в верхних, зеленых листьях. Если капуста магазинная, мойте их очень тщательно, чтобы смыть остатки удобрений и пестицидов.

Хлопонина Вера Сергеевна, г. Архангельск

ЛЕДЯНОЙ МАССАЖ ДЛЯ НОГ

Хочу посоветовать читателям любимой газеты очень простое средство, которое помогает облегчить боли в ногах при разных заболеваниях – косточках, плоскостопии, отеках, а также при усталости. К тому же это очень хорошее средство закаливания, которое укрепляет сосуды и предотвращает простуду, если вы недостаточно утеплили ноги в холода. Они будут уже готовы к скачкам температуры и не замерзнут.

Каждый день делайте ледяной массаж стоп, пяток, голеней. Начинайте с минутки, постепенно увеличивая время. Приготовьте настой с целебными травами – хвощом, тысячелистником и ромашкой. Процедите его, разлейте в формочки для льда или пластиковые стаканчики из-под йогурта и замо-



розьте. Вечером, за 2-3 часа до сна, достаньте 1-2 кубика и начинайте массировать ноги – водите ими с легким надавливанием по стопам, пяткам, подушечкам пальцев. Потом перейдите на икры и дальше вверх. Под ноги подложите полотенце, чтобы вода не капала на пол. Каждой ноге посвятите 5 минут.

После массажа сделайте контрастное обливание – сначала теплой водой, потом прохладной, напоследок опять теплой. И хорошо разотрите ноги сухим полотенцем, до красноты. Наденьте теплые носки и сядьте в кресло, приподняв ноги на табуретку.

После этой процедуры ноги чувствуют себя отдохнувшими, тяжесть уйдет, отеки спадут. Холод не всегда приносит вред, иногда он намного полезнее тепла. Я делаю такой массаж уже много лет и улучшения заметила быстро – у меня варикоз, были косточки на ногах. К тому же намного реже болею простудами.

Ряхина Галина Викторовна, г. Санкт-Петербург

КАК СПРАВИТЬСЯ С ГАЙМОРИТОМ

Когда переносишь обычный насморк на ногах и никак его не лечишь, появляется гайморит. К нему нельзя относиться наплевательски, поскольку заболевание это серьезное. От слизи, скапливающейся в пазухах, начинает болеть голова, глаза. Если же там появилось нагноение, то появляется риск осложнений, вплоть до менингита. Поэтому гайморит надо начинать лечить сразу же, не дожидаясь, пока он дойдет до той стадии, когда без прокола и антибиотиков уже не обойтись. Как только почувствовали, что насморк перешел на пазухи, в них появилось чувство распирания, сразу же принимайте меры.

В первую очередь пейте больше теплой воды, чтобы слизь вымывалась. Если добавить в напитки витаминные и антибактериальные растения, излечение пойдет еще быстрее. Пейте по 2-3 стакана отвара шиповника каждый день, клюквенный и брусничный морс, чай с ромашкой, мелиссой, зверобоем. От молока на это время надо отказаться, потому что от него слизи образуется еще больше.

Во-вторых, надо промывать нос и пазухи. Здесь тоже на помощь придут целебные травы. Делайте настой из календулы, ромашки, подорожника, хорошо его процедите через несколько слоев марли. Налейте теплый раствор в широкую миску и втягивайте поочередно каждой ноздрей так, чтобы жидкость проходила через весь нос и попадала в горло. Сплевывайте его. Можно добавить морской соли.

В-третьих, делайте ингаляции, но не горячие, так как от них состояние может ухудшиться. Измельчите чеснок, лук или хрен, посыпьте солью, выложите на тарелку и вдыхайте их ядреный аромат как можно глубже через нос.

В-четвертых, используйте прополис. Разотрите его в порошок, смешайте с теплым персиковым, абрикосовым или рафинированным растительным маслом. Скрутите из ватки небольшие тампоны, смочите их прополисным маслом и вводите в ноздри на 15-20 минут 3-4 раза в день.

В-пятых, чтобы облегчить головную боль и улучшить отхождение слизи, смазывайте кожу в области пазух ментоловым, мятным или камфорным маслом. Если кожа чувствительная, смешивайте их с растительным маслом или вазелином.

Наконец, делайте массаж, который дренирует пазухи, то есть помогает оттоку слизи и гноя. Делайте постукивания косточками пальцев в области лба, бровей, по обеим сторонам носа.

Прогревания при гайморите тоже можно делать, используя вареные яйца или мешочки с солью. Но только если из носа не течет темный гной и нет температуры, иначе инфекция будет только распространяться.

Я использую все эти средства уже в начале простуды, и мне удается справиться с насморком и не доводить его до гайморита. Помогут они и в самом его начале.

Варенникова З.К., Тульская обл., г. Алексин

ЦЕЛЕБНЫЕ ОСЕННИЕ ЦВЕТКИ

Сейчас на дачной клумбе отходят последние цветы, которые держатся до заморозков. Среди них и бархатцы. Я их очень люблю за разноцветие и за то, что они украшают мой участок с начала лета до глубокой осени. Уважаю их и за целебные свойства, про которые знают далеко не все. А ведь бархатцы – это настоящий лекарь, поэтому советую собирать цветки, сушить их и использовать для лечебных целей. Вот лишь несколько хороших рецептов, которые я применяю.

- При головных болях и бессоннице горсточку сушеных цветков залейте в фарфором чайнике стаканом кипятка, дайте настояться 20 минут. Пейте как чай по вечерам с добавлением меда.
- При кишечных проблемах 1 ст. л. цветков залейте стаканом кипятка в термосе, настаивайте час, процедите и пейте по 1/3 стакана трижды в день за полчаса до еды.
- Из бархатцев можно приготовить целебное масло, которое лечит различные кожные заболевания, помогает при ожогах, обморожениях, воспалениях губ, насморке. В стеклянной банке залить цветки теплым оливковым маслом 1:10, закрыть крышкой и настаивать в темном месте 2-3 недели, периодически встряхивая. Потом процедить, перелить в бутылку темного стекла и хранить в холодильнике.
- При болях в суставах делайте компресс: сухие цветки разотрите между ладонями, смешайте с теплой водой и глиной до состояния густой сметаны, намажьте суставы, укройте пленкой и платком и держите час, после чего смойте теплой водой.

Настой бархатцев добавляйте также в ванночки для рук и ног, полощите им волосы при перхоти и секущихся кончиках.

Леднина С.П., г. Рыбинск

Цитата

Жизнь сама по себе – ни благо, ни зло: она вместилище и блага, и зла, смотря по тому, во что вы сами превратили ее.

Монтень



КАЖДЫЙ МОЖЕТ БЫТЬ БОГАТ

Сейчас на дворе пора очередного финансового кризиса. Не спорю, тяжело от этого практически всем. Но, как по мне, особенно пенсионерам и инвалидам. Ведь источник дохода у таких людей практически единственный, а расходов множество. И цены растут как на дрожжах.

Заметила, что многие связывают счастье с материальным достатком и успех измеряют количеством денег. Даже модно говорить: «Счастье не в деньгах, а в их количестве». Доля правды тут есть. Ведь деньги дают нам определенную защиту. Но создается ошибочное мнение, будто все богатые люди живут совсем без забот. У них свои проблемы. Вот по телевидению показывают: то убили из-за денег, то кто-то обанкротился. Стрессы... Не все крепко спят. Помню, был даже сериал «Богатые тоже плачут».

Так что не в деньгах счастье и не в их количестве. Ведь даже при изобилии всего жизнь человека не зависит от того, что он имеет. Власть денег не безгранична. И это радует. Один норвежский писатель сказал: «За деньги можно купить еду, но не аппетит, лекарство, но не здоровье, мягкую постель, но не сон, знание, но не мудрость, внешний блеск, но не красоту, роскошь, но не уют, веселье, но не радость, знакомых, но не друзей, слуг, но не верность». Четко подмечено, правда?

Если сохранять трезвый взгляд на деньги, воспринимать их как средство, а не цель, то жизнь будет приносить больше удовольствия. Но для многих деньги даже важнее, чем собственная жизнь или семья. Так бессмысленно... Еще один мудрец сказал: «Человек с завистливыми глазами гонится за богатством. А не знает, что его постигнет пустота». Раньше я наивно думала, что хорошо там, где нас нет. Но это миф. Везде есть свои трудности. И даже бедные люди, имея элементарное – еду, одежду, жилье, могут быть счастливы! Ведь ключ к счастью – довольство тем, что имеешь, а не жадность и постоянное недовольство.

Уверена, что счастье – в мелочах. И каждый может быть богат. Например, богатство – доброе слово, сказанное в подходящее время, добрая улыбка, терпение к другим. Или стакан простой воды в жаркий день. Согласитесь, от этого приятно всем: и себе, и ближнему. Потому что чувствуешь себя человеком. Я стремлюсь богатеть подобным образом, чтобы потом этим же делиться. Бесспорный факт: большое счастье – отдавать.

И если нам не изменить экономическую ситуацию, в которой мы, увы, оказались, то стоит поменять отношение к ней, свой настрой. Уверена, что Бог дает нам все необходимое. А жизнь всегда полосатая. И белая полоса непременно сменяет черную!

Искренне желаю всем читателям «Лечебных писем» и редакции доброго расположения духа и всего хорошего. Буду очень рада общению. Жду писем.

Адрес: Сичкаренко Людмиле, 07251, Украина, Киевская обл., Иванковский р-н, с. Макаровка-1, ул. Гагарина, д. 29

НАМ ВСЕГДА 18

Преклонный возраст...
Преклоняют беды,
Болезни, нелюбовь и неуют.
А если б этих «прелестей»
не ведал,
Ты б распрямился
в несколько минут!
И возраст возрастал бы
к совершенству,
К тому, что сам Господь
нам повелел.
О возраст... Ты по жизни
смело шествуй,
Тебе ведь надо сделать
столько дел!
Расти и расцветай, не уставая,
С недугами сражайся, как герой,
Своих позиций в жизни не сдавая,
Свою мечту надеждою укрой.
Забудь календари, часы, печали,
Диагнозы и сумрачный прогноз,
Расти во всем. Все так же,
как в начале.
И будешь счастлив ты еще всерьез!

В №14 за июль 2015 года сразу несколько писем звучат в унисон моим мыслям и даже стиху о возрасте. Спасибо Евсееву Анатолию Андреевичу из Самары за его точные наблюдения, мудрые мысли и советы. Инстинктивно следую им давно.

Не раз убеждалась: стремление сделать то, что не под силу, никогда не проходит бесследно для здоровья.

Со второй половинкой давно в разводе. Громко кричать и плакать не умела никогда. В горе тихие слезы горше всего. Но только они были и есть, к сожалению... Недосыпание изо всех сил стараюсь исключить.

Савелова Юлия Сергеевна из Перми совершенно права: термин «дожитие», придуманный чиновниками, безобразный. Она, вероятно, человек творческий и живет, а не доживает. Дай Бог ей удачи и здоровья!

Селецкий Виктор Владимирович из Ярославской области напоминает нам о мечте. А это, пожалуй, уже программирование долгой молодости, о котором писал еще в №2 за 2014 год профессор В.И. Дубин, справедливо утверждая, что почти все люди умирают преждевременно.

Кстати, И.И. Мечников считал, что смерть раньше 150 лет неестественна. Животные, как правило, живут в 10 раз дольше времени созревания. Например собака взрослеет 2 года, а живет 20 лет. Период созревания человека – 18-20 лет. Значит, он должен жить 180-200 лет.

Овеянное теплой грустью, но и оптимизмом письмо «Песок и солнце» Пасько Геннадия Федоровича из Воронежской области такое жизнеутверждающее!

Меня давно коробит выражение «преклонный возраст». Все время вспоминаются иные определения: «вторая (третья) молодость», «элегантный возраст» и другие. Конечно, старят человека беды, болезни, обиды, чье-то невнимание и... долго не решаемые проблемы.

По мнению американских ученых, именно такие проблемы порой даже оптимиста делают грустнее и подрывают здоровье.

Невозможность годами сделать ремонт после заливов сверху, приобрести холодильник, телевизор, водонагреватель или стиральную машину вместо пришедших в негодность – это очень мешает.

Трудно улыбаться. Но, слава Богу, я стараюсь находить что-нибудь положительное даже в подобных неудобствах. Еду, например, ежедневно готовлю свежую.

Правда, когда приболеешь, нет запасов. Но есть крупы, сухофрукты. Телевизионные передачи все-таки



увлекают. Но телевизор отрицательно влияет на зрение, что для меня очень нежелательно.

Вспоминаю тех, кто серьезно болеет. Улыбаюсь всем, стараясь ободрить, развеселить. И, слава Богу, мне не дают 60 лет, хотя уже за 60. Знаю, что я внутренне не озлобилась, не очерствела душой. Я та же, что и в 18 лет. А болезни...

Они и в детстве случались очень часто от условий быта.

Адрес: Лариса Степановна, 352803, Краснодарский край, г. Туапсе, а/я 377

СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО!

Многие из нас считают свою жизнь очень тяжелой, а себя несчастными. Но что толку жаловаться? Ведь легче не станет, а будет только хуже. Судьба посылает таким людям еще больше трудностей.

Ну да, действительно, трудно. Может, даже чересчур плохо, и кажется, что терпеть уже невозможно. Но давайте представим себя на месте других. А вдруг жизнь предложит: «Ладно, раз так тяжело, дам тебе что-нибудь полегче. Иди, посиди в тюрьме лет хотя бы пять». Нет? Вам не нравится? Ну хорошо: «Тогда побудь инвалидом без руки, ноги или слепым». Вы замашете руками: «Нет, нет, только не это!»

Тогда, может, полежать парализованным хотя бы годик? А умирать от рака или смотреть, как умирают дорогие, близкие вам люди? Опять «нет»? Ну, так чего же вам надо? Вы что, голодаете или живете на улице, не имея крыши над головой?

Может, ваше несчастье в том, что приходится много работать для других, которые этого не ценят? Но лучше работать, за кем-то ухаживая, чем самому лежать больным.

Ну, считайте, что вы работаете для Бога, как в монастыре. Там даже старенький монах трудится, а не лежит и не говорит: мол, уже свое отработал, пора и отдохнуть. Пока живой и может передвигать ноги, он обязан трудиться.

Вот и нам надо не ворчать, считая себя несчастным, а радоваться, что мы еще что-то можем.

Вы сами не понимаете, как вы счастливы, делая добро другим людям! Ваша жизнь проходит не зря, вы на правильном пути. И не надо ждать никакой благодарности ни от кого. Ваш труд оценят свыше.

Просто радуйтесь, что есть для кого трудиться. Радуйтесь своим трудностям: есть что терпеть. Ведь Бог сказал, что терпением надо спасать свои души, а не лежанием и бездельем. Бог смотрит, как мы живем, что мы делаем для других. И ждет от нас добрых дел. А раз мы не торопимся их делать, то и жизнь не спешит дать нам то, что хотим.

Да, жизнь тяжелая, нас обижают. В жизни много несправедливости. Но это не значит, что мы должны уничтожать кого-то, мстить, любыми способами стараться избавиться от обидчиков. Мы не понимаем главного. Эти люди тоже выполняют «задание» – делать нам зло. Может, мы его заслужили? Может, если избавимся от них, появятся другие и будет еще больше зла?

Что же делать? Надо всех простить и постараться делать всем добро. Если будем причинять зло, то оно вернется и пойдет к нам со всех сторон. Ну зачем нам это надо? Зло приходит потому, что мы сами плохо себя ведем. Стоит измениться к лучшему – и те люди исчезнут из нашей жизни. А трудности – они всегда будут у каждого человека. От них не избавиться никогда, пока живешь. Надо терпеть и находить в чем-нибудь радости. Надо прекратить истощать свой мозг негативом, думать все время о плохом.

Разве мало вокруг хорошего? Дружите с позитивными людьми, которые могут поднять вам настроение.

Как говорится, если мы полюбим свою жизнь, то и она полюбит нас. А за что же она будет нас любить, если мы ее ненавидим? Ведь мы тоже не любим тех, кто к нам плохо относится. Вот и весь ответ.

Адрес: Мурадовой Светлане, 735700, Таджикистан, г. Худжанд, г/п, д/в. Тел. +992-92-741-30-70

КАК УЙТИ ОТ ТЯЖКИХ ДУМ

Мне 76 лет. Иной раз кажется, что многое бы еще смогла, да после 5 операций я инвалид. Хандра, по ночам мучает бессонница, в мыслях вся прожитая жизнь. Болячки – то одна, то другая – напоминают о себе. Решила я уйти от этих дум и болезней.

Поддалась уговорам и стала председателем общества инвалидов в районе. Теперь у меня заботы об обществе, а на себя остается мало времени. В общем, просто живу «здесь и сейчас».

Хорошо, что меня поддерживает муж, с которым мы прожили 45 лет. Недолго уже до золотой свадьбы, думаю дожить. Знаю, ребята, точно: если зацикливаешься на болячках, то это уже не жизнь. Как на больничной койке. Поэтому чаще используйте для лечения природные средства. Когда самостоятельно приготовишь, да еще и своими руками соберешь целебные травки, помощь точно придет.

Вспомните о простом овсе! Лошадки от него становятся сильными. И у нас желудок работает как часы. Помню, старший брат служил 5 лет. Ушел худощавым, а вернулся – лицо розовое, полненькое. Потому что ел овсянку. Не забывайте почаще готовить себе кашу, кисель из овса – не прогадаете.

Ну, и читайте «Лечебные письма». Благодаря таким газетам мы друг другу помогаем и выживаем.

Всем желаю терпения, ясности ума и побольше доброты друг к другу. Зло уничтожает человека. Даже не того, кому его делают, а того, кто носит в себе зло ко всему на свете. Желаю чаще улыбаться и показывать другим, что вы счастливы, довольны. Всех вам благ.

Адрес: Кораблиной Галине Степановне, 356316, Ставропольский край, Александровский р-н, с. Северное, ул. Садовая, д. 28



Пока мы откладываем жизнь, она проходит.

Сенека

ХВОЩ ИЗБАВИТ ОТ ПЕСКА

У кого имеется песок в почках и мочевом пузыре, тем поможет полевой хвощ.

Необходимо взять две веточки хвоща по 30 см и залить 0,5 л кипятка. Вскипятить, остудить и пить по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс – до 10 дней.

Через 10 дней организм будет очищен от песка.

Адрес: Романову Тимофею Григорьевичу, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Параллельная, д. 36, кв. 9. Тел.: 261-16-38 (дом.), 8-198-612-84-09 (сот.)

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС АРТРИТ

Пишу для Андреенковой Ларисы Яковлевны, которая просила помочь в лечении. При артрите народные лекари рекомендуют следующие средства.

- Неочищенный клубень картофеля (сырого) прикладывать к больному месту. Когда картофель затвердеет или станет мягким, заменить новым.
- Березовые почки настоять на спирте или водке 3 недели. Процедить и пить настойку после еды по 40 капель в сутки, разделив на 3 приема. Разводить ее теплой водой и растирать суставы.
- Сухую аптечную ромашку залить кипятком (1 ст. л. на стакан), настоять 30 минут и процедить. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды. Растирать настоем суставы.
- Свежий лист лопуха (весеннего, летнего) ополоснуть, размять и привязать к больному месту тыльной стороной. Завязать теплой натуральной тканью. Держать несколько часов.
- Съедать ежедневно натощак мелко натертую сырую картофелину с кожурой. Или отжать сок и пить по половине стакана утром. Можно пить и картофельный отвар.
- На ночь растирать суставы медом, разведенным теплой водой, потом надевать теплую вещь.

Каждому – свое лекарство. Но есть общее правило: начинать надо с изменения питания. Исключить рафинированные продукты: масла, изделия из белой муки, шлифованный рис, сахар. Вообще, сократить все мучное, сладкое, а также животные жиры. Мед можно, в том числе для растираний на ночь, если нет на него аллергии. Больше салатов из свежих овощей!

Лидия Андреевна, г. Уфа

КОФЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕСЕН

Готова поделиться с читателями секретом того, как я избавилась от кровоточивости десен. Рецепт прост.

- Вам понадобятся кофейные зерна и сахарная пудра. Кофе надо поджарить на сковородке очень сильно, чтобы зерна обуглились. Не бойтесь переборщить. Чем сильнее обжарите, тем лучше. Потом надо мелко-мелко смолоть зерна в кофемолке. Смешать 1 часть молотого кофе с 2 частями сахарной пудры и этой смесью массировать десны. Можно использовать очень мягкую зубную щетку. Если же десны кровоточат даже от мягкой щетины, то втирать лекарство пальцем. Такой массаж делать 2-3 раза в день.
- После массажа прополоскать рот специальным раствором, который дополнительно укрепляет и заживляет десны. Для его приготовления в 0,5 стакана теплой кипяченой воды надо добавить 1 ст. л. настойки календулы (есть в аптеках).

Через месяц вы почувствуете значительное улучшение, а 2 месяца спустя десны кровоточить перестанут. Но для профилактики все равно 3 раза в неделю повторяйте процедуру. Будьте здоровы!

Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140100, Московская обл., г. Раменское, г/п, д/в

ЧУДЕСА СЛУЧАЮТСЯ

Мне 67 лет, зовут Алевтина. Расскажу вам интересный случай.

Появились у меня язвы на ногах около косточек. С трудом их залечила. И тут случилась буря в июле, упали зеленые твердые яблоки размером с яйцо.

Нарезала яблоки, залила кипятком, добавила 0,5 стакана сахара на трехлитровую банку и закрыла пластмассовыми крышками.

Получилось 7 трехлитровых банок. За зиму все съела. Очень понравилось. И язвы больше не появлялись.

Еще случай. Лет 26 я держала кошку и собаку. Всех щенков и месячных котят выносила на базар и просила святого Николая помочь их пристроить. Спасибо ему! Всех забирали добрые люди.

Чтобы не болеть, надо не проходить мимо нуждающегося, стараться как-то помочь. До Вознесения Иисус Христос ходит по земле и проверяет нас на милосердие.

А для хорошего зрения надо мазать глаза голодной слюной. Одна бабушка мне сказала и прочитала то, что я не могла прочитать.

Алевтина, Удмуртия, г. Сарапул, тел. 8-982-119-67-56

3 СЕКРЕТА КРАСОТЫ

Есть в моей копилке несколько секретов красоты.

У креолок такая красивая и гладкая кожа! Чтобы она оставалась молодой и упругой, используют морскую соль. Но секрет в том, что натираются не голыми руками. В качестве спонжа (губки) используют шкурку банана или киви. Морская соль богата микроэлементами, в ней почти вся таблица Менделеева. А фруктовая кожура – это витамины, и смягчающие вещества. Есть и другие секреты.

- Добавьте в аптечную морскую соль пару капель лавандового или розового масла. Посыпьте этой солью промытую снаружи шкурку банана или киви и протирайте сначала лицо, а затем все тело. Смойте, стоя под приятным душем. Промокните кожу полотенцем и легонько кончиками пальцев вбейте крем или специальное молочко для лица и тела. Если делать такую процедуру регулярно, раз в 2 недели, кожа не только подтянется, но и будет абсолютно здоровой.
- Что чаще всего выдает истинный возраст женщины? Конечно, шея, на которой следы старения появляются раньше, чем на лице или руках. Поможет рецепт японских гейш. Они давно знали об омолаживающих свойствах

ЗНАЕТЕ, КАК БЫСТРО И ПРОСТО ВЫЗДОРОВЕТЬ? ЖДЕМ ВАШИХ РЕЦЕПТОВ!

белого риса. Итак, прокипятите 1 ст. л. промытого риса в 1 стакане воды до полного разваривания. Процедите и полученным отваром протирайте шею утром и вечером. Или заморозьте его и протирайте шею кубиками льда. Храните рисовый отвар не дольше 4 дней.

- Секрет для кожи рук. Смешайте 1 ч. л. глицерина и 2 ст. л. меда. Разбавьте 1 стаканом воды, взболтав до получения однородной массы. Для защиты и питания кожи смазывайте руки таким составом каждый вечер.

Адрес: Скворцовой Маргарите Владимировне, 446910, Самарская обл., с. Шентала, ул. Куйбышева, д. 13, кв. 10. Тел. 8-937-063-30-24

ЧТОБЫ ВЫРОСЛИ ВОЛОСЫ

Мне 71 год. Расскажу, чем лечилась сама. После химиотерапии выпали все волосы. Я нашла в старом справочнике парикмахера рецепт.

Надо перемолоть свежий горький перец и этой массой мазать голову там, где были волосы. Аккуратно, чтобы перец не попал в глаза и не было ожогов.

Через 2 недели у меня на голове появились коротенькие волосы. Если кто пожелает написать письмо, буду очень рада.

Адрес: Бушиной Любови Ивановне, 040000, Казахстан, г. Талдыкорган, г/п, д/в

РАДИКУЛИТ БОИТСЯ ЖГУЧКИ

Человек я еще не старый, 10 мая пошел 86-й год. Благодарю Бога, что Он дал мне столько прожить и столько всего увидеть. А то, что мы увидели за свою жизнь, не приведи Господи злейшему врагу, не то он и недели не проживет!

Но я вам пишу, чтобы рассказать один случай. Болезнь меня мучила 11 лет. Это радикулит. Простреливал в самый неподходящий момент. Но коллектив у нас был очень дружный, и мы часто выезжали на природу.

Вот однажды выехали: речка, склон, природа – загляденье. Именно там он и прострелил. Подходит мой хороший товарищ и спрашивает, что случилось. «Да что случилось? И тут достал радикулит». А он отвечает: «Ну, нашел болезнь. Вставай, пойдем».

Товарищ позвал еще двух парней, и мы пошли за машину. Он скомандовал: «Ложись». Когда я лег, приказал одному держать голову, а другому ноги. Перевернул меня на живот, задрал рубаху и давай натирать поясницу крапивой. Я просто взвыл: «Что вы делаете? Ведь больно!» Зато спина моя взбухла в последний раз. К вечеру отек спал, боль не чувствовалась.

И вот прошло уже 27 лет, но радикулит меня ни разу не посетил. Видно, страшно боится жгучки. А ведь процедура очень полезная! Всем советую, если кого такое коснется: смело пользуйтесь крапивой – и будете здоровы.

И последний совет: внимательно читайте «Лечебные письма»!

Адрес: Немзорову Н.И., 692776, Приморский край, Черниговский р-н, с. Халкидон, ул. Октябрьская, д. 21, кв. 2

УКРЕПЛЯЕМ КОСТОЧКИ, СУСТАВЫ

Наши кости и суставы поддерживают все тело. Не пора ли задуматься о том, как поддержать их?

Сейчас, в холодное время года свежих овощей и фруктов становится все меньше, а риск суставных воспалений, наоборот, возрастает. Что же поможет укрепить суставы, кости?

- **Солнечный витамин.** Костная ткань остается прочной, пока организм обеспечен витамином D. Это органическое соединение повышает всасываемость кальция из пищи, помогает его усвоению. Но витамин D, в отличие от остальных, мы получаем не только из продуктов питания. Он вырабатывается нашей кожей под воздействием ультрафиолетового излучения. Поэтому в редкие солнечные дни старайтесь больше времени проводить на улице.
- **Рыба, яйца и грибы.** Если небо хмурится или некогда принимать солнечные ванны, избежать гиповитаминоза D помогут такие продукты, как печень палтуса и трески, икра, сельдь, яйца, грибы. К примеру, чтобы получить суточную дозу витамина D, достаточно съесть 100 г шампиньонов или скумбрии. А печени морских рыб – в 3 раза меньше.
- **Молочные продукты.** Для защиты от остеопороза нам ежедневно требуется от 800 до 1000 мг кальция. Им богаты молоко и продукты из него.
- **Желатин** помогает сохранять подвижность суставов, поддерживать в форме хрящи. Его можно получить, если готовить желе, муссы, заливные блюда или принимать препараты желатина.
- **Физзарядка.** Несколько раз в день покачивайтесь на носочках, то отрывая пятки от пола, то опуская их. И 3 раза в день приседайте по 5-10 раз.
- **Дыхательная гимнастика** – превосходная поддержка для позвоночника. Встаньте прямо, опустите и расслабьте руки, приблизьте подбородок к груди. Поднимитесь на цыпочки и вдохните. Оставайтесь в этом положении какое-то время, задержав дыхание.

Желаю всем крепкого здоровья!

Адрес: Распоповой Лидии Фоминичне, 654038, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, а/я 561

КАК ОДОЛЕТЬ ФУРУНКУЛЕЗ

На полях, обочинах проселочных дорожек всегда можно увидеть травку дымянку аптечную. Стебелек у нее тоненький, хрупкий, листики – мелкие. А сила целебная в растеньице – неимоверная!

Эта травка помогла моему племяннику справиться с фурункулезом. У Игоря из-за нарушений обменных процессов в организме сразу проявилось много заболеваний – и кожных в том числе. На теле то тут, то там выскакивали фурункулы. Ситуация изменилась после того, как Игорь начал применять для лечения дымянку аптечную.

__Для приготовления настоя__ 1 ст. л. измельченной травы заливают в термосе 1 стаканом кипятка и оставляют на 30 минут. Принимают по 1/3 стакана до еды 3 раза в день. Такой настой отлично чистит печень, кровь, активизирует работу желчного пузыря, кишечника – словом, налаживает работу многих органов.

А __для наружной обработки__ фурункулов подойдет мазь, приготовить которую можно из 1 ст. л. растертой в порошок сухой травы дымянки и 50 г вазелина.



Кстати, такая мазь помогает и при угревой сыпи, и при экземе.

Всего доброго.

Кирко А.Э., г. Ярославль

ЗАЩИТА ОТ ЭНТЕРИТА

Про калган можно сказать: «Цветочек мал, зато удал». Его ботаническое название – лапчатка прямостоячая. Вообще-то, существует много видов лапчатки, но калган отличается от всех тем, что у него в цветке всего четыре лепестка, а у других видов – пять. Существует легенда: однажды к богине Флоре обратился маленький желтый цветочек и пожаловался, что у него стебелек слишком тоненький и лепестков в цветке меньше, чем у сестер. «Не печалься, малыш, – отозвалась Флора, – пусть ты неказист, но именно тебя будут всегда искать люди среди многочисленных сестер твоих, и будешь ты приносить пользу великую!»

И действительно, калган содержит так много полезных веществ, что помогает он при лечении самых разных болезней. Но в народной медицине он чаще применяется при желудочно-кишечных заболеваниях – и энтерите в том числе.

Напомню: энтерит – воспалительное заболевание слизистой оболочки тонкого кишечника. Именно с этой «прелестью» пришлось сражаться моему мужу, и именно благодаря калгану Игорю удалось одержать победу. И поэтому мы теперь смело можем сказать, что калган – верный «друг» желудка. Дело в том, что в составе данного растения есть большое количество дубильных веществ разного типа, а также крахмал, хинная, яблочная и эллаговая кислоты, воск. И вся эта дружная компания оказывает благотворное влияние не только на то тонкий кишечник, но и на весь желудочно-кишечный тракт.

Надо измельчить корневище калгана, затем 2 ст. л. сырья залить 2 стаканами кипятка, выдержать на огне примерно 5 минут, потом настаивать в течение 2 часов, процедить. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2-3 недели.

Приготовить такое лекарство – проще простого, а результат от его применения – отличный.

Лизина Екатерина Ивановна, г. Апрелевка

ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛИ ПОЧКИ

В молодости я часто страдала от пиелонефрита. И теперь: чуть простыну, так почки тут же напоминают о себе. Но стараюсь не доводить до того, чтобы врачи диагностировали какое-нибудь серьезное заболевание почек. Стараюсь пресечь начинающееся воспаление «на корню».

Одно из растений, которое мне помогает – портулак. Знаю, что в некоторых странах его выращивают и используют в пищу. Я тоже пробовала его – очень приятный, пряный, но в то же время освежающий вкус. Если у меня появится свой участок, я обязательно буду его выращивать. А пока езжу за город и нахожу дикую траву портулака по берегам рек.

Из свежих и сухих листьев портулака я готовлю настой, который помогает мне снять воспаление почек и действует как мочегонное. При этом не возникает побочных эффектов, которые бывают от таблеток.

Если листьев портулака у вас много, можно отжимать свежий сок и выпивать его по 1 ст. л. 3 раза в день. А для приготовления настоя надо залить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. измельченной свежей травы (или 1 ст. л. сухой) и дать настояться час. Пить настой 3-4 раза в течение дня по 2 ст. л.

Кроме витаминов С, Е, РР и К, алкалоидов и слизистых веществ, в портулаке содержатся натуральные стероиды и вещества, которые схожи с гормонами, вырабатываемыми надпочечниками. Они стимулируют нервную систему, помогают снять усталость, но по этой же причине доктора не советуют использовать портулак людям с чрезмерной возбудимостью или нервным истощением. И еще его нельзя есть в больших количествах беременным, так как он повышает тонус матки. Зато для всех остальных, и особенно для тех, кто, как я, страдает заболеваниями почек, это настоящая находка.

Игнатенко М.С., г. Адлер

А КАКИМИ ЦЕЛЕБНЫМИ ТРАВАМИ ЛЕЧИТЕСЬ ВЫ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!

ТРОФИЧЕСКАЯ ЯЗВА – ГРОЗНОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ

Трофическая язва образуется на фоне сахарного диабета, тромбофлебита, атеросклероза в результате нарушения кровообращения в сосудах нижних конечностей.

Моя сватья живет в селе, ей 80 лет, много лет страдает тромбофлебитом. В последние 2 года образовалась трофическая язва на голени. В больницу она ехать категорически отказывалась, начала лечение по совету подружек. Время упустила, процесс перешел в застарелую форму. Язва кровоточила, гноилась. Боль не успокаивалась ни днем, ни ночью. Сын отвез ее в краевую больницу. Врачи делали все возможное. При выписке (лежала 3 раза) каждый раз назначали лечение на дому: присыпки, мази. Лечение успокаивало боль на некоторое время, но язва не затягивалась.

Последний раз при выписке хирург сказал ее сыну: «Если через 2-3 месяца язва не закроется – придется ампутировать ногу, так как язва идет вглубь, будет нагноение кости». Тут-то все близкие забили тревогу, стали искать рецепты по знакомым, рылись в старых изданиях народных газет и журналов. Нашлось много, но поверили в три рецепта, которые и дали положительные результаты, хотя с большим трудом и через длительное время. Предлагаю читателям эти рецепты.

- 1 стакан цветков зверобоя залейте стаканом оливкового масла, томите на водяной бане на медленном огне в течение 6 часов. Процедите через металлическое ситечко. Получится 0,5 стакана масла. Обработайте язву перекисью водорода, нанесите масло на стерильную 4-слойную салфетку, укройте сверху полиэтиленом и забинтуйте. Лечение – месяц.
- Возьмите несоленое топленое коровье масло – 40 г, живицу (канифоль) – 40 г – это смола сосны, выпаренная особым способом (готовую можно купить только в ветеринарных аптеках), и пчелиный воск – 40 г (у пчеловодов). Растопите все на водяной бане, но не кипятите. Затем добавьте цветочного меда 40 г, чеснока (через блендер) 40 г. И в самом конце влейте 40 г медицинского дегтя. Сложите мазь в стерильную баночку. Обработайте язву перекисью водорода, а вокруг язвы смажьте синтомициновой мазью. Нанесите мазь на 4-слойную стерильную салфетку и прибинтуйте. Процедуру делайте до излечения.
- Купите в аптеке по 1 тюбику мазь гиоксизоновую, гентамициновую, синофлановую, метилурациловую, 100 г вазелина, 4 пакета порошка стрептоцида (в каждом пакетике по 2 г – это стандартная упаковка). Все тщательно перемешать, сложить в стерильную баночку, хранить в комнате. Мазь может потемнеть – такое у нее свойство. Нанесите мазь на стерильную салфетку и прибинтуйте.

Все процедуры делать лучше на ночь, обязательно обрабатывать перекисью водорода. Мочить язву нельзя! Баночки должны быть стерильными, палочки или чайные ложки, которыми размешиваете мазь и наносите на салфетку, нужно кипятить и хранить в стерильной салфетке. Руки тщательно мыть хозяйственным мылом и к язве не прикасаться.

В общем, строго соблюдать все правила гигиены, чтобы не занести инфекцию.

Что касается тромбофлебита, то его надо лечить совместными усилиями врача и больного. Главное – не допустить образования тромбов и их отрыва. Доктор Капралов писал, что необходимо разжижать кровь. Для этого надо пить воду не менее 2 л в сутки, съедать 2-3 зубчика чеснока, 1-2 ст. л. растительного масла, лучше льняного, и много двигаться. Если трудно ходить, то делайте упражнения стоя: поднимайтесь на носочки и резко опускайтесь на пятки, делайте так несколько раз в день. Кроме препаратов аспиринового ряда, Капралов советует 6 дней каждый месяц пить по 1/4 или 1/2 таблетки неочищенного аспирина (полтаблетки по 0,5). Разжевать и запить водой (на ночь). Кишечник должен освобождаться ежедневно.

Доктор Капралов не рекомендует употреблять продукты, которые сгущают кровь. Это жирные сорта мяса, наваристые супы, копченые колбасы, холодец, сливки, жирный творог, твердые сыры, белый хлеб, а также бананы, грецкие орехи, гранаты, черноплодная рябина. Из трав: зверобой, валериана, тысячелистник, кукурузные рыльца, крапива.

Разжижают кровь рыба, морковь, свекла, растительные масла, яблочный уксус, лимоны, какао, семечки подсолнуха, шоколад, овсяная крупа геркулес. Из ягод особенно вишня, малина, клюква, черника. Из трав: донник, цикорий, клевер, семя льна, таволга, эскузан. Пиявки содержат гирудин, который очень хорошо разжижает кровь.

Все эти советы помогут долгое время жить без болей и осложнений.

Мазь от тромбофлебита приготовить несложно.

Возьмите растопленное несоленое свиное сало, сок алоэ, желательно 3-4-летний, мед, сок репчатого лука, темное хозяйственное мыло (протереть через мелкую терку), мазь Вишневского. Смешайте по 1 ст. л. каждого, доведите до кипения, но не кипятите, протрите через металлическое ситечко, если будут комочки от мыла. Сложите в стерильную стеклянную баночку.

Нанесите мазь на ночь на стерильную салфетку, приложите к больному месту и оберните х/б тканью. Пропадает отечность, уменьшаются узлы, исчезают синюшность и краснота.

Главное – не паниковать, не опускать руки, набраться терпения, лечиться упорно и настойчиво, с верой и надеждой на излечение.

Отвечать на письма не смогу – плохо вижу. Звоните, если будут вопросы.

Адрес: Кудряшовой Лии Алексеевне, 355037, г. Ставрополь, ул. Доваторцев, д. 46, к. 2, кв. 84. Тел. 8-968-278-37-26

ПАМЯТЬ, ИЛИ «ПУТЕШЕСТВИЕ В ОБРАТНО...»

Память – единственный рай, из которого нас не могут изгнать.

Жан Поль

Наша память – это очень гибкая система, ее нельзя «заставить» работать, но она великолепно удерживает интересную или необходимую человеку информацию.

Психологи утверждают, что человек запоминает 10% того, что он чи-



тает, 20% того, что слышит, 30% того, что видит, 70% того, что говорит, и 90% того, что делает сам. То есть чем больше мы вовлечены в ситуацию, пополняя вместе с тем свои ощущения и развивая навыки, тем лучше она запоминается.

Память подобна сотам, которые пчелы заполняют медом про запас, на будущее, на жизнь. Человек раскладывает свои тематические знания в недрах своей памяти по полочкам – тоже на будущее, как необходимое и то, что пригодится потом. Сначала раскладываются знания, полученные в детстве, в школьные годы. Когда полочки заполнятся, то более ранние знания и те, которые не востребованы, вытесняются из памяти, а свободное место занимают более новые, обогащенные, весомые. И этот процесс обновления постоянен, особенно у любопытных, кто жаждет учиться и узнавать новое. Но есть категория людей, у которых память так цепка, что не отпускает первоначальные знания, не давая возможности новым заполнить их место, и каждый раз, когда нужно воспользоваться новыми знаниями, такой человек снова и снова достает из памяти те, первоначальные. Они подобны пробке, которую нужно вытащить, проговорив, чтобы открыть дорогу более поздним знаниям. Оттого он и кажется окружающим занудой, озвучивая известное всем со школьной скамьи. Он неинтересен, а значит, и невостребован. Он страдает, окружающие – тоже. Но никто ничего не может изменить, потому что не понимают главного – причин происходящего. Так и живут...

Самые приятные воспоминания – детские. Только вернуться в безмятежное время не удастся. К тому же изменились мы сами, и вряд ли возможно снова окунуться в наши прежние ощущения и эмоции, а счастливый мир детства, как дальняя станция на длинном жизненном пути, так и останется в далеком прошлом. Чувство защищенности, которое дают родители и дом, начинает исчезать еще в юности и окончательно покидает человека, когда родители умирают. Именно этого чувства нам, взрослым, так не хватает, и именно по нему мы ностальгируем. Оно не придет снова и не позволит расслабиться до состояния ребенка. Поэтому не надо ставить натуральную елку и украшать ее игрушками, которые были в детстве. Не стоит в старости находить своих детских приятелей, а альбомы с фотографиями из той прекрасной поры пусть полежат на антресолях.

В нашей памяти навсегда остаются картинки из детства – и ощущения в виде красочных мысленных комментариев к ним. В последующей жизни картинки можно попытаться вернуть, а вот детские ощущения уже не придут, и упорные попытки их возвратить заполнят все наше существо только чувством горечи, разочарования и грусти.

Подтверждение этому без труда может быть найдено, например, в дневниках Юрия Визбора:

«Боже мой! Какую радость раньше нес с собой снег, когда легко любилось!.. Куда все это ушло? В какую-то черную яму, в зарешеченное отверстие общественного душа. Остались мелкие радости: что не тронули сегодня, не испортили настроения, не довели давления до клокотания в горле, дали спать. Наше отечество – небо...»

Или же в стихотворении Геннадия Шпаликова:

По несчастью или к счастью
Истина проста:
Никогда не возвращайся
В прежние места.
Даже если пепелище
Выглядит вполне,
Не найти того, что ищем,
Ни тебе, ни мне.
Путешествие в обратно
Я бы запретил,
Я прошу тебя, как брата,
Душу не мути...

И в самом деле, нужно ли так переживать и тосковать? Стоит ли возвращать ушедшее или лучше переключиться и поискать в своей теперешней жизни, к тому же без риска упустить лучшее в настоящем, что-то позитивное и приятное, ведь его вокруг достаточно. Это не получится легко, само собой, как в детстве. Придется приложить усилия, чтобы желаемого достичь. Может, стоит попробовать?

Адрес: Мельниковой Ирине, 620057, г. Екатеринбург, д/в

ЧТОБЫ ГОЛОВА БЫЛА В ПОРЯДКЕ

Терпеть головную боль негоже. Есть несколько способов ее лечения.

- Вылить свежее яйцо прямо из-под курицы в бокал (кружку). Согреть молоко, не кипятить. Горячим молоком залить яйцо и перемешать. Маленькими глоточками пить коктейль, он уже не обжигает, потому что яйцо взяло на себя часть жара. Удобно устроиться на диване или кресле в тихой затененной комнате. Отрешиться от всех земных дел, отключить мозги от мыслей на полчаса. Поможет. Курс 10 дней.
- При несильной, но докучающей боли оставьте дела и залейте кипятком 2 ч. л. порошка цикория в бокале. Кипяток нужно лить на ложку, чтобы цикорий нагрелся только до 90°. Настоять 5 минут и начинать пить. Цикорий не содержит кофеина, это полезный и приятный продукт, богатый витаминами и минералами.

Еще есть клевер – неприхотливое растение, сено из которого с удовольствием едят животные. А нам чай или настойка из клевера помогут освободиться от изнуряющих головных болей и головокружений, даже от шума в голове. Успокоит, поможет при слабости, поднимет тонус жизни.

- 4 ст. л. соцветий клевера залить 0,5 л водки, лучше в литровой банке. Поставить в темное место на 2-3 недели. Принимать по 1 ч. л., можно развести водой.
- Головки клевера использовать как заварку, если боитесь спирта. 2 ст. л. заварить кипятком на полчаса, прикрыть чайник вязаной шапочкой, лучше двумя. Пить как обычный чай.

За зимний сезон расход сухих красноголовок – две 3-литровые банки.

Помните, голова – всему глава, и нельзя пренебрежительно относиться к ее сигналам. Будьте здоровы!.

Адрес: Абдрахманову Раису Сабировичу, 420044, Татарстан, г. Казань, ул. Короленко, д. 73, кв. 17

Цитата

Достойный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства.

В. Ключевский



На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА

Мне 68 лет, второй год болею. Буду рада любому совету по лечению синдрома раздраженного кишечника.

Адрес: Матвеевой Надежде Михайловне, 452542, Башкирия, Дуванский р-н, с. Ярославка, ул. Комсомольская, д. 71

Хронические боли в животе, тяжесть, вздутие без особых причин – вот что такое синдром раздраженного кишечника (СРК). Также бывают частый стул (менее 3 раз в неделю либо 3 раза в день), иногда со слизью, чувство неполного опорожнения и другие нарушения в работе кишечника. Принято считать, что все это – реакция на стресс.

Даже у здоровых людей на пике эмоционального напряжения происходит сбой в работе кишечника: запор или диарея. Спровоцировать болезнь можно, если еще и постоянно переедать либо недоедать. Кроме того, недостаток пищевых волокон, что приводит к запорам. А любой жир (животный или растительный) – сильный стимулятор двигательной активности кишечника, то есть может вызвать диарею. Симптомы СРК ярче выражены у женщин, которых 2/3 среди заболевших. Особенно при повышенном уровне половых гормонов, при его нестабильности во время месячных, климакса.

Очень часто у больных СРК еще и гастрит либо холецистит, неязвенный колит, синдром раздраженного мочевого пузыря, сексуальные нарушения. Отмечаются и хроническая усталость, головные и мышечные боли. Стоит понервничать – и человек уже весь «разбитый». У 50% страдальцев мигрень, ощущение комка в горле, зябкость рук, трудности с дыханием. И у большей половины какие-либо расстройства психики: тревожность, депрессия, фобии, панические атаки.

От СРК страдает четверть населения планеты. Средний возраст – 35 лет. И только треть обращается за медицинской помощью, а остальные остаются наедине с болезнью. Если перечисленные симптомы не проходят за 2-3 месяца, то надо обязательно идти к врачу! Очень важно отличить СРК от других желудочно-кишечных заболеваний. Для постановки диагноза гастроэнтеролог назначает биохимический анализ крови и другие. Кроме того, ирригоскопию (рентгенологическое исследование), ректороманоскопию для выявления различных новообразований, колоноскопию (осмотр с помощью зонда) с тщательной подготовкой.

Так как развитию СРК способствует психическое перенапряжение, главную роль играет стабилизация эмоционального состояния. Поэтому лечиться надо у двух специалистов – гастроэнтеролога и психолога. Чем доверительнее контакт с врачом, тем быстрее все пройдет.

Больным назначают аптечные препараты, в том числе успокоительные, и диету. Но не забывайте, что есть еще и аутотренинг, прогулки, спортивные занятия на воздухе для удовольствия. Из водных процедур полезны летние купания, теплый душ, расслабляющие ванны с мятой, календулой, лавандой. Можно добавлять в воду и такую успокаивающую смесь: 2-3 ст. л. соли + 1 ч. л. корвалола либо валокордина.

Когда СРК сопровождается запорами, в рацион надо включать клетчатку: овощи, фрукты и продукты из цельных зерен. А также пить больше воды, до 2,5 л в день, лучше горячей и перед едой. Это снимет спазмы, боли.

Чтобы снять спазм, можно принимать и настои мяты, укропа, тысячелистника, полыни, пижмы, льнянки, тмина, кинзы. Во время лечения следует отказаться от спиртных напитков и острой пищи. Вместо животных жиров лучше употреблять растительные. Есть маленькими порциями 5-6 раз в день.

- При диарее вместе с теплой ванной помогает прием успокаивающих растений: травы пустырника, шишек хмеля, корней валерианы, синюхи. На 1 ст. л. сырья – 0,5 л воды. Довести до кипения, настоять 30-40 минут, процедить и пить 3-4 раза в день до еды по 1/3 стакана. Курс – 7-10 дней. Повторить через неделю.
- Из вяжущих средств эффективны шишки ольхи: 3 ст. л. на 1 стакан воды, прокипятить 15 минут на медленном огне, немного остудить и принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.
- Или приготовить точно так же отвар из сухих ягод черемухи и черники (пополам). Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.
- Гранатовые корки заваривают из расчета: 1 ст. л. на 1 стакан воды, кипятят минут 20, настаивают и пьют по 1/4 стакана 3 раза в день.

Советую вам принимать и аптечные пробиотики, лактобактериальные препараты.

АХАЛАЗИЯ ПОСЛЕ СТРЕССА

На нервной почве у меня произошло сужение пищевода, диагноз ахалазия. Очень плохо проходит пища и даже вода. Умираю медленной смертью. Ничего не болит, изжоги нет, зонд проходит свободно. Почему же я тогда не могу воды напиться? Прошу, помогите!

Адрес: Продан Надежде Федоровне, 26245, Украина, Кировоградская обл., Маловисковский р-н, с. Плетеный Ташлык, ул. Дзержинского, д. 10

Уважаемая Надежда Федоровна, ахалазия кардии – хроническое заболевание, при котором нарушено рефлекторное расслабление нижнего пищеводного сфинктера (клапана). Поэтому периодически нарушается и проходимость пищевода. Гладкая мускулатура всех его отделов сокращается беспорядочно.

В своем письме вы рассказываете о самом характерном признаке этой болезни: трудно проглотить не только твердую пищу, но и жидкость. Еще бывает срыгивание, заброс содержимого в глотку, особенно при наклонах (завязывании шнурков, мытье пола). В результате – ожог слизистой, першение и кашель, хотя нет никакой простуды. Иногда частички съеденного попадают в трахею (дыхательную трубку), что тоже вызывает рефлекторный кашель.



Ахалазия пищевода встречается у 2 человек из 1000. Впервые болезнь описана очень давно, однако до сих пор ученые ищут ее причину. По одной из теорий, виноваты вирусы. А другая теория – о влиянии простейших на нервные ганглии (узлы). По статистике, если перенесено заболевание, вызванное трипаносомой (простейшим микроорганизмом), то через несколько лет иногда развивается ахалазия пищевода. Говорят и о наследственной предрасположенности, и о нарушениях эмбрионального развития.

Как же улучшить самочувствие? На ранней стадии гастроэнтеролог назначает лекарства. Если они уже не помогают, то следующий этап – пневматическое расширение кардиального сфинктера, которое дает почти стопроцентный результат. Но болезнь может и вернуться. В тяжелых случаях делают операцию – рассечение мышц кардиального сфинктера.

В дополнение к основному лечению применяют народные средства. Они способны ослабить неприятные симптомы. Рекомендуются растения, успокаивающие нервы и улучшающие психическое состояние. Например валериана, пустырник, пион, синюха голубая. А чтобы не было воспаления пищевода, применяют траву душицы, тимьян, семена айвы и льна, корни алтея, шишки ольхи. Также могут принести пользу общеукрепляющие средства: родиола розовая, элеутерококк, лимонник китайский, женьшень, аралия маньчжурская, прополис.

Вам нужна щадящая диета. И за раз можно съедать не больше 250 г. Учтите, что чай – тоже еда, и если вы выпиваете кружку чая, то дайте ему усвоиться. Еда обязательно должна быть теплой и однородной, чтобы не было спазмов, болей. Полезны кисели на минеральной воде. Сухомятка неприемлема. Нельзя засорять организм непереваренными остатками. Потом это приводит к интоксикации (отравлению) и увеличению веса.

Также советую вам найти психотерапевта или психолога. Возможно, владеющего гипнозом. Полезно все, что помогает избавиться от стресса.

КАК РАСТВОРИТЬ УРАТНЫЕ КАМНИ

У меня почечная недостаточность и уратные камни в почках. Я бы хотела, чтобы про эти болезни рассказала врач Г.Г. Гаркуша. Принимаю назначенные таблетки. В инструкции к ним написано, что для растворения мочекислых (уратных) камней pH мочи должен быть не больше 7,2. На ужин съела макароны со сливочным маслом и свежим огурцом, а утром pH мочи был 7,4. Почему такой большой? Ведь я не ела ни колбасы, ни мяса.

Адрес: Жариневой Л.С., 129347, г. Москва, ул. Проходчиков, д. 16, кв. 86

При нарушении оттока мочи в мочевом пузыре или в почках могут образовываться камни, в том числе уратные. По степени распространенности они на втором месте после оксалатных.

Такая разновидность мочекаменной болезни бывает в любом возрасте. Причем у детей и стариков уратные камни чаще образуются в мочевом пузыре, а у остальных – в почках и мочеточниках.

Современные специалисты склонны предполагать, что на образование уратных камней в почках (ваш случай) влияют сразу несколько факторов. Среди них наследственность, особенности питания, место проживания (климат и вода), нехватка витаминов группы B. Еще неблагоприятные условия труда, прием большого количества лекарств. Замечено, что страдают чаще женщины, особенно с требующими лечения инфекциями мочевыводящих путей, например с циститом. У них же нередко диагностируют гидронефроз почек (расширение почечной лоханки и чашечек), хронический пиелонефрит.

К непосредственным причинам формирования таких камней в почках относятся недостаточная скорость образования мочи, концентрация в ней солей мочевой кислоты. Что такое соли мочевой кислоты? Они представляют собой конечные продукты белкового обмена в организме. Они всегда есть в моче, но если ее кислотность слишком высокая, тоже могут образовываться камни. А чтобы среда стала более щелочной, надо есть больше растительных продуктов, а не макарон с животными жирами. И пить достаточно воды – от 1,5 до 2,5 л в сутки (30 мл на 1 кг веса). Измеряя pH (водородный показатель) мочи с помощью тест-полосок, учтите, что утренняя моча более кислая, чем вечерняя.

Эти камни могут стать причиной почечной колики и других бед. Поэтому не надо пускать болезнь на самотек, даже если обследование показало, что она протекает в легкой форме. В таком случае лечение сводится к диете и соблюдению питьевого режима, что запускает процесс ощелачивания мочи, то есть уровень pH повышается. В более сложных ситуациях рекомендуют прием лекарств или даже хирургическое вмешательство. Вообще, уратные камни легче растворить и вывести, чем другие. Но, конечно, если они у вас небольшие. В противном случае самолечение очень опасно. Поэтому сначала посоветуйтесь с врачом.

Если противопоказаний нет, можно принимать противовоспалительные и мочегонные травы. К наиболее эффективным относятся листья брусники, толокнянка, полевой хвощ, душица.

Что же касается диеты, то при уратных камнях она – основной способ лечения. Из рациона исключаются красное вино, пиво, все консервированное, мясные и рыбные бульоны. Не рекомендуются говяжий и свиной жир, субпродукты, телятина, цыплята и любое жирное мясо. Придется ограничить употребление хлеба, овса и бобовых, рыбы и соли, лука, шпината и щавеля, пряных и острых блюд, какао и шоколада, крепкого чая и кофе. Рекомендованные продукты: творог, яйца, молоко. Особенно полезны продукты, богатые витамином C: черная смородина, шиповник, лимоны, яблоки, груши и другие фрукты, некислые ягоды. Включайте в рацион кабачки, тыкву, баклажаны, семечки, орехи. Но количество белка надо ограничить до 100 г в сутки, углеводов – до 500 г, жиров – до 70 г. Ешьте 5 раз в сутки. Общая калорийность не должна превышать 3500.

И обязательно занимайтесь физкультурой.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».

Болезни – под контроль!



На фоне успехов современной медицины в травматологии и хирургии, трансплантации органов, фармакологии и прочем заметен явный провал в сфере лечения хронических заболеваний. Лечить их, по большому счету, врачи не умеют, и пределом мечтаний обычно является достижение временной ремиссии. Не потому ли именно в этой сфере наиболее эффективны альтернативные медицинские подходы? Каких результатов мы можем от них ожидать? На вопросы «Лечебных писем» отвечает валеолог, нутрициолог и натуропат Л.В. КОЛТУНОВА.

– Лариса Викторовна, что привело вас в альтернативную медицину?

– Я называю это Божьим промыслом. От рождения я была очень болезненным ребенком и своим родителям доставила много хлопот. Тем не менее я окончила отлично школу, а потом ЛИСИ, работала в престижной строительной организации, вышла замуж, родила ребенка – все у меня было вроде бы хорошо. И вот в 1985 г. как гром с ясного неба – у меня находят онкологию, направляют в городской онкологический диспансер на операцию.

Все мое окружение и я – в шоковом состоянии. Мне только 35 лет, и у меня 4-летняя, часто болеющая дочка… От операции я отказалась, к докторам больше не пошла. «Мне бы только дочь как-то до 7 лет дотянуть, – думала я, – уже постарше будет, а там как Бог даст». Ну, а дальше однозначно Божий промысел.

Через некоторое время я попадаю на прием к известному доктору Галине Сергеевне Шаталовой. Ей тогда исполнилось 70 лет.

– Молодое поколение уже мало про нее знает…

– Г.С. Шаталова родилась в 1916 году. Прошла две войны хирургом, была ранена. После ВОВ работала ведущим хирургом в институте нейрохирургии им. Н.Н. Бурденко, защитила кандидатскую диссертацию, уже была написана докторская. Но в 1970-е годы, по ее словам, она поняла, что операции на открытом мозге делать уже не может, и, «ударив себя по рукам», Галина Сергеевна отказалась от защиты докторской и засела в библиотеке им. Ленина за изучение восточной и народной медицины.

В конце 1980-х годов сформировалась ее Система естественного оздоровления, а в конце 1990-х Галина Сергеевна порадовала нас своими замечательными книгами.

А тогда, в конце 1985 г., совершенно случайно (хотя случайностей, как известно, не бывает) я попала на публичную лекцию Г.С. Шаталовой в Ленинграде, в ДК железнодорожников. Хорошо помню свой восторг – ведь это то самое, что мне надо! Но лекция закончилась, и я не знаю, что делать. Домой уйти не могу – где же я потом найду Шаталову? И тут в зале спортивного вида женщина громко говорит: «Кто хочет научиться бегать по системе Шаталовой, приходите тогда-то на Зимний стадион».

Потом несколько месяцев я каждую субботу ездила туда к 7 часам утра и бегала в этой группе. Но однажды к нам приехала сама Шаталова. Как она «вычислила» меня, не знаю – в тот день нас собралось человек сто. Во время занятия Галина Сергеевна указала пальчиком на меня и сказала: «А вот эта женщина пусть меня найдет». Как ее искать, где она остановилась?

Иду после занятий грустная в раздевалку, и тут неожиданно мне подают записку, а на ней – телефон Шаталовой! Это женщины, с которыми я занималась, помогли мне. Я позвонила и сразу же попала на Галину Сергеевну.

– Как произошла ваша личная встреча с Шаталовой?

– Я пришла к ней с толстенной медкартой, где были указаны 22 моих диагноза, последний – онкологический, подтвержденный биопсией. Но Галина Сергеевна даже не взглянула в медкарту, а осмотрела меня с помощью своей рамочки – этой методикой она владела в совершенстве и доверяла только своей диагностике.

Рак желудка у меня она определила без всякой биопсии, подтвердив врачебный диагноз. Потом сказала: «Я не знаю, Ларочка, то ли 3 дня, то ли 3 месяца вам осталось жить до необратимых процессов». То есть с какого-то момента развитие онкологического заболевания становится абсолютно неуправляемым. Так что у меня не было времени раздумывать и углубляться в детали ее системы. Я сделала все, что она мне рекомендовала.

– И что вы сделали?

– Прежде всего, Шаталова сказала, что мне нужно уехать из Ленинграда – куда-нибудь на юг. Я родилась на Южных Курилах, росла в Молдавии, и мне, судя по ощущениям, генетически не подходит климат Северо-Запада России. Мои родители тогда жили в Молдавии, и я уехала с ребенком к ним.

Теперь я знаю, что при онкологии надо обязательно менять место жительства – уезжать из того региона, в котором возникло это состояние.

Уехала я надолго. Жила на соках и жесточайшем веганском (чисто растительном) питании в течение года. У меня были две соковыжималки, работавшие без выходных. Для проведения сокотерапии нужны свежие овощные и фруктовые соки, а зимой я делала соки из свеклы, моркови, корня сельдерея и лимона. Ну, и каши, конечно. Гречневая, овсяная – только из цельного зерна, в виде киселей, сваренных на воде.

В итоге через год я приехала в Ленинград, имея уже приличный «товарный вид». И по предложению последователей Г.С. Шаталовой в Ленинграде приняла руководство семейным клубом «Поиск». К своей профессии инженера-строителя я уже не вернулась.

– Почему же?

– Потому что я столько всего испытала на себе и узнала за этот год,

что почувствовала потребность рассказывать об этом другим людям. И потом мы очень близко подружились с Галиной Сергеевной.

Она стала моей «второй мамой», а меня через некоторое время начала называть своей ученицей. Мой клуб «Поиск» в Ленинграде перерос в семейный клуб «ОЧАГ» («Общаемся чистосердечно, активно, гармонично»). Сегодня это студия здоровья «ОЧАГ» при ДК им. Ленсовета.

В конце 1980-х и начале 1990-х годов я провела 21 оздоровительную школу в Краснодарском крае, на Азовском море. Галина Сергеевна часто посещала эти школы. В те годы Шаталова читала публичные лекции в разных городах, вела большую научно-исследовательскую работу.

Из всех последователей нетрадиционной медицины, кого я знаю, она единственная все свои утверждения и выводы проверяла на практике и обосновывала научно, сведя в единую Систему естественного оздоровления.

Именно на основе системы Шаталовой я последние 10 лет создавала свою авторскую оздоровительную программу. И школа оздоровительных танцев, которую я веду при ДК им. Ленсовета, тоже органично вышла из этой системы.

– В чем суть вашей оздоровительной программы?

– Ее непременное условие – это диагностика всего организма и индивидуальный подбор методов, направленных на укрепление иммунитета. Дело в том, что все хронические заболевания, которые мы себе зарабатываем в течение жизни, никуда не деваются, их никто не вылечивает – они просто переходят в фазу ремиссии, то есть болезнь находится в скрытом состоянии. А когда жизненные условия резко ухудшаются и иммунная защита слабеет – ничто не мешает болезни вспыхнуть заново.

С другой стороны, все самые опасные заболевания – онкология, атеросклероз, диабет и др. – подкрадываются к нам незаметно и формируются длительно. Поэтому сегодня самое актуальное – поставить точный диагноз. Шаталова ставила диагноз при помощи рамки.

Я работаю на аппаратно-программном комплексе «Метатрон», а затем составляю индивидуальную программу оздоровления.

– Что же включает в себя система естественного оздоровления Шаталовой?

– Сама система состоит из пяти больших частей. И первая из них – духовность. Надо возрастать все время в духе. Неважно, какого вы вероисповедания. Но вы должны все время заботиться о состоянии своего духа – это главное.

С духовными проблемами надо каждому разобраться в первую очередь. Поэтому свои консультации я иначе, чем с психосоматики, не начинаю. Сначала разбираемся с отношениями внутри семьи, проблемами на работе – на приеме это все обсуждается обязательно.

– Причины всех болезней относятся к психосоматике?

– Конечно, бывают травмы, хотя и они возникают не случайно. А уж любые внутренние состояния человека полностью и изначально зависят от духа, поскольку дух, душа и тело едины. Это не я придумала. Об этом пишет в своей книге «Дух, душа, тело» знаменитый врач Войно-Ясенецкий, он же святитель Лука. Православным я еще рекомендую книгу священника Алексея Мороза «Православная психология». Так что все болезни – от духовных проблем.

2-я часть – это правильное дыхание. Если дыхание у человека неправильное, слишком глубокое или чрезмерно учащенное, по одному этому можно определить, здоров он или нет.

– Вы хотите сказать, что дышать надо неглубоко?

– Типов дыхания много. Например, в горах, в лесу, где легко и глубоко дышится, один тип дыхания, а в переполненном метро, где на кислород у вас много конкурентов – другой тип. Естественный тип дыхания – «дыхание младенца»: неглубокое, поверхностное, незаметное, как бы дыхание без дыхания. И задержка на выдохе. Это если говорить очень коротко.

3-я часть – движение. Без движения человек не живет. Больше скажу: от диабета мы убегаем. От атеросклероза – убегаем. Все хронические заболевания требуют частого запуска кровотока и лимфотока, без этого оздоровления не будет. Нужны турник и тренажер в доме, длительные прогулки в парках. Насчет бега хочу уточнить: во всех группах Шаталовой был бег трусцой, причем в состоянии динамического аутотренинга и с медитацией. Это совсем другое, чем обычный бег. Конечно, на природе, хотя бы в парке, лучше по берегу моря на рассвете.

4-я часть – закаливание.

– Как правильно закаливаться?

– Закаливать детей начинайте прямо с младенчества. Но можно начать в любом возрасте, причем очень индивидуально: какому-нибудь здоровяку пяти ведер для обливания не хватит, а другому «одуванчику» и одного много. Поэтому здесь обязательно используйте принцип «четырех П»: посильно, постепенно, последовательно, постоянно.

И, наконец, 5-я часть – питание. Конечно, оно должно быть целебным. Есть надо мало, чтобы не перегружать организм. И не надо есть часто.

Количество пищи на один прием (я имею в виду ее твердую часть) должно умещаться в двух ладонях, раскрытых и сведенных вместе – так кормили римских воинов. А водичка не считается.

Но у нас много вкусностей, в частности похлебка. Это густое блюдо, в котором ложка стоит. Основа – тушеные овощи, приготовленные с небольшим количеством воды, практически в собственном соку, ничего жареного. И крупы. Все только свежеприготовленное.

– А что будет, если не исполнять какой-то пункт этой программы?

– Тогда она не работает полноценно. Вот пример: баня однозначно входит в систему, человек должен потеть. Поскольку у меня была онкология, я в баню не ходила, так как врачи запретили. Когда же меня посмотрела Шаталова, она велела мне ходить в баню – в парилку – 2 раза в неделю. И я ходила. Но по принципу «четырех П»: посильно, постепенно, последовательно, постоянно. И я стала парильщицей!

А итог такой: получив в свои 35 лет драгоценные знания от Г.С. Шаталовой, я изменила свое сознание, и поэтому изменилась вся моя жизнь. И я получила в дар от Творца как минимум еще тридцать лет жизни – интересной, насыщенной прекрасными событиями.

Беседовал Александр ГЕРЦ

СИЛА ОСВЯЩЕННОГО МАСЛА

Несколько лет назад навещала родственников, что живут неподалеку от села Кинель-Черкассы. А там есть храм во имя святых благоверных князей Бориса и Глеба. Туда часто привозят масло, освященное у Гроба Господня. Когда мы посещали этот храм, одна прихожанка рассказала, как хорошо помогает это масло в исцелении недугов! Заболят зубы, опухнет десна – помажет маслицем, и через пять минут боль утихает, а к утру и отечность проходит. И визит к стоматологу отменяется!

А как-то раз к этой женщине приехал сын погостить. У него был гайморит. И вот к вечеру заболевание напомнило о себе. Сначала ныло только в области лобных пазух, а потом и вся голова начала раскалываться. Лекарства «пробуксовывали» – ни капли, ни мази облегчения не приносили. Тогда женщина закапала сыну маслице в нос, помазала ему переносицу. Сделала она так несколько раз. Сын не возражал. И вскоре все прошло: пазухи очистились, головные боли прекратились.

Да, есть над чем поразмышлять! Какие необычные преображения происходят от освященного масла! Какая сила сокрыта в нем!

Орляк Инна, г. Астрахань

СВЯТАЯ АНАСТАСИЯ

В моей жизни был такой момент, когда разлад в семье стал невыносимым. Я не знала, что делать. Мужа из семьи пыталась увести женщина, которая не гнушалась никакими мерами. Он то уходил, то возвращался. Я устала настолько, что уже сама себя не понимала: хочу ли я бороться за мужа? И вместе с тем было страшно от надвигающегося одиночества. Казалось, что я, как узник, заперта в темницу и безрадостно коротаю свои дни. Сердце и душа были так измучены…

Однажды в церкви я разговорилась с одной женщиной. Узнав мою историю, она мне посоветовала молиться св. вмч. Анастасии Узорешительнице. Раньше эта святая помогала узникам, заключенным в темницу за веру Христову. А теперь она освобождает и других «пленников», т.е. помогает найти верное решение в трудной ситуации.



Я нашла образ святой Анастасии. Припала к иконочке. И вдруг так на душе стало мирно, спокойно, словно вся суета и боль душевная в один миг отступили от меня. Хлынули слезы. Наверное, с ними моя боль сердечная уходила. А ведь раньше, глядя на то, как в церквях люди плачут, я не понимала глубины происходящего в их душах.

В тот момент мольбы мои были только о том, чтобы разрешился сложный семейный вопрос, чтобы у меня была семья. Я тогда просила обобщенно – имен не называла, не конкретизировала. Но – искренне, от всего сердца! Об этом я вспомнила потом, когда в моей жизни начались перемены.

Я вдруг начала по-другому смотрела на поступки мужа – поняла, что больше не могу с ним оставаться. Для него такое решение было неожиданным. Он полагал, что я и дальше буду безропотно мириться с построенным любовным треугольником. Но я подала на развод. А потом встретила другого мужчину, которого полюбила и за которого вышла замуж. Спасибо святой Анастасии! Она подарила мне освобождение и новую любовь!

Середа Юлия, г. Владимир

ОРАНЖЕВОЕ СОЛНЫШКО

Не бывает на земле мелких дел – из малого складывается большое. И в связи с этим мне хотелось бы рассказать, как Господь действует через людей. А еще – о том, какую радость может принести даже маленький апельсин человеку, попавшему в жизненную передрягу.

Эту историю я узнала от Натальи. Она – человек верующий. В тот воскресный день Наталья встала пораньше, помолилась, т.к. готовилась к исповеди и причастию. И стала собираться на литургию. Уже вышла из квартиры и закрыла входную дверь ключом, как вдруг вспомнила, что дома у нее были апельсины – надо бы их взять и раздать детям.

Вернулась, но в холодильнике лежал всего один-единственный апельсин. Наталья взяла его, положила в пакет. Набрала каких-то сладостей для ребятишек и поспешила в храм. Неподалеку от храма ей навстречу выскочил какой-то бродяга – волосы всклокоченные, под глазом – синяк! И преградил дорогу. Наталье стало жутко, поскольку поблизости других людей не было. А бродяга посмотрел Наталье в глаза и попросил… апельсин. Он не мог видеть, что было в пакете у Натальи, но почему-то попросил именно апельсин!

От неожиданности женщина остановилась. Подумала: «Я же хотела отдать его детям в храме!» Но вспомнила наставления батюшки: “Просящему – дай!” И, помедлив немного, Наталья достала этот оранжевый фрукт и протянула незнакомцу.

Глаза бродяги широко открылись от удивления – казалось, что апельсин-то он попросил, но не был уверен, что получит его. Сначала он поцеловал апельсин, а потом начал благодарить Бога за то, что Он услышал его просьбу и послал это оранжевое чудо.

Как же горячо он благодарил Бога за такую, по нашим меркам, малость. И все целовал и целовал апельсин, приговаривая: «Благодарю Тебя, Господи, что Ты услышал мою просьбу. Ведь я так мечтал об апельсине, я так давно не ел апельсинов, я почти забыл этот вкус... Спасибо Тебе, Господи!..» По его щекам текли слезы благодарности...

Наталья молчала, не зная, что сказать незнакомцу. Предложила ему сладости, но он отказался – он мечтал об апельсине. И в это время Наталья поняла, почему утром она так внезапно вернулась домой – за тем оранжевым фруктом, который теперь доставил такую радость бродяге!

Иванова И.А., г. Самара

А КАКИМИ ЦЕЛЕБНЫМИ ТРАВАМИ ЛЕЧИТЕСЬ ВЫ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!



Плакун-трава – забытый лекарь

Дербенник иволистный называют еще плакун-травой. Есть легенда о том, что трава эта выросла из слез Богородицы, пролитых во время крестных мук Иисуса Христа. А еще с кончиков ее листьев иногда стекают, как слезы, крупные капли росы или дождя. По народным поверьям, дербенник обладает необычайной магической силой. Он способен исцелить и душевные, и телесные недуги.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР С ДЕРБЫ

Русское слово «дерба», от которого произошло название этого растения, означает участок, вновь поросший лесом, где когда-то была вспаханная земля. Такие сырые места, покрытые мхом, облюбовал для себя дербенник, с которым я знакома с самого раннего детства. Растение очень красивое. Но его разводят до сих пор не только ради красоты, а еще и для лечения.

Надземную часть заготавливают до цветения, корни выкапывают осенью. Раз в году, на Ивана Купалу, на заре, разрешается заготавливать и то, и другое одновременно. Ходят разные слухи о дербеннике... Раньше даже несуеверные люди при постройке нового дома под каждый угол насыпали немного сушеной травы, чтобы отогнать всякую нечисть. А для лечения используют и листья, и корни, и цветки, и семена.

Отваром из цветков или корней лечат гастрит и другие хронические воспаления слизистых оболочек. Даже дизентерию с кровавой диареей.

Отвар из травы пьют от кашля, боли в груди и как потогонное средство при простуде. При общей слабости полезно принимать теплые ванны с ним и пить его с медом. Чай надо заваривать так:

1 ст. л. свежей травы дербенника залить 200 мл воды, довести до кипения, настоять 15 минут и процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

Сухую траву можно добавлять в другие травяные чаи. Они становятся не только вкуснее, но и утраивают целебную силу. Настой можно использовать наружно при варикозных язвах и экземах, ушибах и ранах. Рецепт прост: 1/2 ч. л. сухой травы дербенника залить 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа и процедить. При внутреннем применении этот же настой помогает при колитах, простуде, простатите. Принимают его по 50 мл 3 раза в день.

А чтобы привести в порядок нервы, знахари советуют набить подушку сухими соцветиями дербенника и спать на ней в свое удовольствие. Знаю не понаслышке, что помогает.

Новожилова Людмила Александровна, Липецкая обл., г. Лебедянь

СРЕДСТВО ОТ ДЕПРЕССИИ

У каждого в жизни бывают времена, когда почва уходит из-под ног, а потом вообще ничего не хочется. Мы по-разному называем такое состояние. Но, по сути, это упадок душевных сил. Сама я справилась при помощи народного средства, лучше которого и не знаю. Этот травяной сбор избавляет от страха и депрессии.

Смешайте дербенник с травой астрагала (поровну). Залейте 1 ст. л. сбора 1 стаканом воды, доведите до кипения и томите 10 минут на самом слабом огне. Оставьте настаиваться на 45 минут, а потом процедите. Это порция лекарства на день. Пить небольшими глотками несколько раз в день, курсами по 10-12 дней и перерывами на неделю.

Мне хватило двух курсов, и душевное равновесие вернулось.

Гарбузова Л.В., г. Новороссийск

КРЕПКАЯ НАСТОЙКА

Настойка корней дербенника спасла меня от язвы желудка, а заодно восстановила и кишечник.

Взять 10 г (примерно 1 дес. л.) измельченных сухих корней и залить 100 мл 70-процентного спирта либо водки. Настаивать 10 дней в темном месте при комнатной температуре. Процедить и принимать по 30 капель в 1/4 стакана воды в промежутках между едой.

Настойка также хорошо снимает все воспаления во рту, помогает от кровоточивости десен. Вместо нее можно использовать для полосканий крепкий водный отвар.

Только надо помнить, что все лекарства из дербенника нельзя применять при атеросклерозе, повышенной свертываемости крови и склонности к тромбообразованию. С большой осторожностью использовать гипертоникам, поскольку прием этих снадобий приводит к сужению сосудов.

Николаев Б.Б., г. Курск

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ДЕРБЕННИК?

Дербенник иволистный обладает антисептическим, противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами. Он останавливает кровь, а также укрепляет организм и успокаивает нервы. Отвар из корней помогает при заболеваниях верхних дыхательных путей, судорогах, головной боли. Настой из надземной части улучшает состояние при болезнях желудочно-кишечного тракта, простатите, геморрое, ревматизме.



ПОРТРЕТ ДОЛГОЖИТЕЛЯ

Как и многие читатели, с интересом читаю письма в этой рубрике, кое-что беру на вооружение. Помню, как кто-то рассказывал, что повесил на холодильник памятку для долгожителя. Правильно!

Чем чаще видишь «напоминалку», тем скорее будешь придерживаться хотя бы некоторых правил. У меня тоже есть подобная подсказка. В ней перечислены основные черты характера, присущие долгожителям.

- Долгожителей отличают духовность и вера в будущее. Как правило, они видят в своей жизни смысл и потому ценят ее, не принимая бесцельного существования.
- Такие люди мыслят позитивно. Для них характерны жизнерадостность, чувство юмора, быстрая реабилитация после психологических травм и трезвый взгляд на реальность. Отличаются уравновешенным характером и в целом здоровой психикой. Считают, что психологические проблемы всегда можно решить.
- Не подвержены приступам гнева, зависти. Умеют уходить от тяжелых мыслей и прощать обиды. Трудолюбивы, дружелюбны и спокойны.
- В семье долгожителей царят любовь и взаимопонимание. Они внимательны к окружающим и стараются избегать конфликтов.
- Не запускают физические недуги. Если заболевают, при первой же возможности обращаются к врачу за помощью.
- Относятся к себе с уважением и старение воспринимают как необходимость.
- Их отличает способность к самоконтролю. Особенно в старости, когда ухудшаются память и внимание.
- Они достаточно активны в любом возрасте и не выносят безделья.
- Типичный долгожитель не испытывает ненависти к себе и окружающим. Принимает себя и окружающих такими, какие есть.



Человек, обладающий перечисленными чертами характера, пребывает в гармонии с собой и не склонен к саморазрушению. Поэтому ему нетрудно обходиться без алкоголя или никотина. А посильные физические нагрузки, спортивные занятия, как и правильное питание, приносят только удовольствие.

Неужели и мы так не можем?

Горюнов Павел Александрович, г. Омск

ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ КОКТЕЙЛЬ

Давно собираю рецепты народных средств, которые повышают иммунитет, приумножают силы и делают нас активнее.

Поделюсь одним из них. Этот состав особенно полезно принимать осенью, в межсезонье.

Натрите на терке корень хрена. Залейте 1 стакан полученной кашицы 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Оставьте настаиваться на 24 часа. Затем процедите сок, отжав хрен. Измельчите на мясорубке изюм и грецкие орехи. На выходе должно получиться по 200 г того и другого. Приготовьте по 200 мл сока моркови и свеклы, смешайте с настоем хрена. Добавьте измельченные орехи, изюм, 1 стакан меда, 2 измельченных на мясорубке лимона. Перемешайте и поместите в стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой. Храните смесь в холодильнике.

В первые 2 дня рекомендуется принимать по 1 ч. л. такой смеси, а затем – по 1 ст. л. трижды в день за 1 час до еды или через 2 часа после. Курс – 2 месяца. Потом сделайте перерыв на 20 дней и повторите.

Это омолодит сосудистую систему, улучшит состав крови, насытит организм необходимыми ферментами и микроэлементами. В результате будут активнее работать все органы.

Якимчук Нина Григорьевна, г. Армавир

КАК СНЯТЬ УСТАЛОСТЬ

По себе знаю, что усталый человек раздражается даже по пустякам. А потом – как снежный ком. Раздражительность ведет к разбалансировке всех систем, нанося непоправимый вред здоровью.

Чтобы быстро снять усталость, поднять тонус и улучшить настроение, можно использовать нехитрые приемы.

Просто поверьте в их эффективность и сделайте следующее:

- в течение 5-10 минут пощипывайте кончики пальцев до ощущения тепла;
- помассируйте каждый палец, начиная с кончиков. Причем не только на руках, но и на ногах;
- большим и указательным пальцами с двух сторон массируйте мочки ушей (оба уха одновременно) до ощущения тепла. Теперь – уши целиком;
- 10-15 раз сильно и резко нажмите ногтем указательного пальца на точку, расположенную под носом (в центре, между носом и губой);
- согнутым указательным пальцем массируйте центр ладони круговыми движениями по часовой стрелке, сильно надавливая;
- разотрите ладони, ступни, не забывая про кончики пальцев.

Такой массаж советую делать каждый день по несколько раз, начиная с пробуждения.

Стрелкова А.А., г. Воронеж

НОВЫЕ ТОВАРЫ В КАЖДОМ НОМЕРЕ!

«Золушка» – ультразвуковое устройство для бережной стирки

~~1490~~ **990** руб.



Сверхминиатюрное ультразвуковое устройство «Золушка» (помещается на ладони) бережно перестирает горы белья в емкостях любого объема и обеспечит высокое качество стирки. Отстирает любые габаритные вещи (одеяло, зимнюю одежду, ковер) без механической деформации белья. Абсолютно бесшумна. Сверхэкономична: потребляет электроэнергии менее 20 Вт. Пьезокерамический излучатель производит акустические ультразвуковые вибрации частотой от 20 до 60 кГц, обладающие уникальной проникающей силой в воде и между нитями любой ткани. Воздействие этих колебаний позволяет не только удалить частички грязи с поверхности ткани, но и эффективно очистить ткань изнутри. Результаты такой стирки впечатляют! Не нужно тратить большое количество драгоценной электроэнергии для стирки в обычной стиральной машинке-автомате. «Золушка» работает бесшумно, тратит минимум электричества (меньше 20 Вт в сутки), а качество стирки превышает все ожидания. Благодаря маленькому, компактному размеру ультразвуковую стиральную машинку «Золушка» удобно брать с собой в командировку, на дачу – она легко помещается в обычной сумке. Ультразвуковая стиральная машина может постирать крупные вещи, и Вам не придется сдавать их в химчистку (одеяла, скатерти, гардины, шторы). Производство: Россия.

Ах Бра бюстгальтер корректирующий

~~1710~~ **990** руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; не собирается складками и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом. Размеры: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 116-121 см.

Три бюстгальтера Ах Бра в комплекте!

Леджинсы

~~3490~~ **1990** руб.

Леджинсы – это действительно комфортные легинсы, которые внешне выглядят как джинсы. В них вы будете выглядеть подтянутой – как минимум на один, а то и на два размера стройнее! Они подчеркнут достоинства вашей фигуры и в то же время скроют ее недостатки. Никаких свисающих боков, торчащего животика и выступающих складок от белья!

В комплекте 3 шт. разных цветов

Электронагреватель – кран проточный бытовой

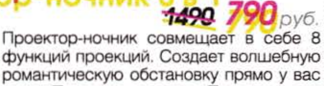
~~3990~~ **2990** руб.



Компактный и простой в использовании водонагреватель – это один из самых эффективных приборов для нагрева проточной воды, который сделает вашу жизнь намного комфортнее! Если на даче нет горячей воды, просто подключите водонагреватель, и ваша дача существенно приобретет в комфорте! Но и дома этот прибор вам пригодится, особенно в период сезонного отключения воды. В отличие от громоздкого накопительного водонагревателя эта модель легко демонтируется, когда необходимость в ней отпадает. Что еще важно: вода нагревается мгновенно, ждать, пока потечет горячая вода, вам не придется. К тому же эта модель совмещена со стандартным краном – просто поверните ручку вверх, и уже через несколько секунд пойдет горячая вода, поверните ее вниз – и пойдет холодная. Любой справится с установкой этого водонагревателя – просто прикрутите его и включите в розетку!

Проектор-ночник 8 в 1

~~1490~~ **790** руб.

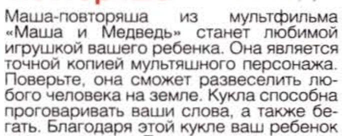


Проектор-ночник совмещает в себе 8 функций проекций. Создает волшебную романтическую обстановку прямо у вас дома. Понравится детям. При его свете приятно засыпать. Проекции можно менять. Он проецирует на потолок и стены «Звездное небо», «День святого Валентина», «Рождество», «Океан», мультяшных героев, планеты и др.

Маша-повторяша



1190 руб.



Маша-повторяша из мультфильма «Маша и Медведь» станет любимой игрушкой вашего ребенка. Она является точной копией мультяшного персонажа. Поверьте, она сможет развеселить любого человека на земле. Кукла способна проговаривать ваши слова, а также бегать. Благодаря этой кукле ваш ребенок быстрее научится говорить. Также она станет хорошим стимулом развиваться умственно: учить стишки, ходить, петь.

Виззит прибор для удаления волос

~~1520~~ **990** руб.

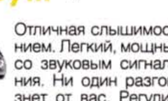


В подарок маникюрный набор (13 предметов)!

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Удаляет волоски на корневом уровне.

Иар Зум усилитель звука

1190 руб.



Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома.

NEW! Энергосберегатель Electricity Saving Box

~~1790~~ **990** руб.



Фактически мы используем всего 60-70% электроэнергии, которая поступает в наши квартиры, остальные 30-40% не используются, но оплачиваются. Энергия бывает активной и реактивной, активная электроэнергия (полезная энергия) служит для работы электроприборов, реактивная является побочной, она создает дополнительную нагрузку на электросеть. Энергосберегатель Electricity Saving Box равномерно распределяет получаемое от сети электричество и подает только необходимое количество в электроприборы, тем самым экономя до 40% электроэнергии. Дополнительно Electricity Saving Box работает как стабилизатор и понижает риск резких скачков электричества, надежно защищая ваши электроприборы. Энергосберегатель не обманывает счетчик, экономия достигается за счет эффективного перераспределения побочной энергии в полезную.

NEW! Электропростынь

~~1990~~ **1690** руб.

Электроплед

~~2990~~ **2490** руб.

Дома, в квартире, в коттедже, на даче и даже на природе! Теперь Вы сможете спать в тепле и дышать свежим воздухом всю ночь! Забудьте о сырости в постели! Снимает напряжение, мышечные боли и стресс, расслабляет организм! Ваш диван станет источать приятное комфортное тепло, даже когда вы сидите на нем! Вы сможете обогреваться почти даром! (1 коп. в час!) Позволяет спать даже в помещении с температурой около 0 градусов! Полная безопасность благодаря новой австрийской технологии! Покрытие из натуральной 100% х/б ткани! Вы сможете быть на даче дольше на 3-4 месяца в году! Отличный подарок для всей семьи! Вам не нужны будут толстые одеяла и неудобные грелки!

Отпугиватель грызунов и насекомых

1190 руб.



Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв. м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Он безопасен для ваших домочадцев. И в него встроен уютный ночник.

Машинка (триммер) для стрижки волос

~~1490~~ **790** руб.



Легко, безболезненно и быстро избавит от лишних волос в ушах, носу или на усах. В комплект входят: машинка для стрижки, насадки для удаления волос (уровни 6 мм, 2/4 мм), насадки-расчески для стрижки (большая и маленькая), щетка для чистки. Работает от 2 батареек типа AAA (в комплект не входят). Имеется встроенный фонарик.

Обогреватель настенный

1390 руб.



Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на обоях, стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии! Постоянная t 60-70 °С позволяет быстро прогреть помещение.

Электрическая пилка Scholl (Шоль)

~~1990~~ **1090** руб.



Прибор специально разработан для мягкого удаления огрубевшей кожи Ваших стоп. ✔ Удобная эргономичная форма прибора. ✔ Действует бережно и эффективно. ✔ Не требуется предварительное распаривание кожи. ✔ Мягко и эффективно удаляет огрубевшую кожу стоп! ✔ Заменит педикюр в салоне! ✔ Лучшая цена!

Швейная мини-машинка

~~2790~~ **1990** руб.



Очень компактная! Для ее использования и хранения не нужно отводить специальное место. Вы с легкостью подошьете брюки или юбку, вставите молнию, сэкономив тем самым свои деньги на посещении ателье. Подарите своим любимым вещам вторую жизнь. Ведь с этой мини-машинкой так легко пришить заплатку или красивый декоративный элемент. Сошьете красивую одежду своими руками. Вы сможете шить, используя ножную педаль. Это сделает процесс шитья быстрым и удобным.

В подарок к машинке идет набор для шитья: нитки в катушках 32 цветов, шпульки с нитками 32 цветов, сантиметр, ножницы, наперсток – 2 шт., нитковдеватель, вспарыватель, 30 иголок.

Фонарь-электрошокер Police

~~1790~~ **1190** руб.



Дорога домой проходит через темные неспокойные дворы, переулки и подъезды? Или на Вас напала бешеная собака, а может, на дороге Вам приходится иметь дело с агрессивным водителем? Не беда! На помощь придет фонарь-электрошокер Police. Он моментально приводится в боевую готовность и вмиг обездвиживает противника! Фонарь прекрасно подходит для туризма, рыбалки, дачи, является незаменимой вещью для автомобилистов. Подарите электрошокер своей девушке, жене, маме или сестре, чтобы они могли постоять за себя, когда рядом Вас не будет!

Пила универсальная Ротоhärайзер

~~4990~~ **2990** руб.



«Ротораайзер» – уникальный инструмент, который позволит работать с любыми материалами: плотными породами деревьев, ламинатом, фанерой и гипсокартоном, керамической плиткой, каменными блоками, мрамором и гранитом, коммутационными досками, ковровыми покрытиями, металлом. С помощью этой пилы вы можете разрезать металл горизонтально или вертикально, прямыми и выгнутыми линиями, методом вырезания или врезания. Пила заменит: лобзик, дисковую пилу, ленточную пилу, слесарную ножовку и пилу для разрезания плитки (черепицы).

Гелевый фиксатор Валгус Про

990 руб.



Эффективный инновационный фиксатор, который сделает так, что от «шишки» на ноге без хирургического вмешательства не останется и следа. Результат заметен уже через 2 недели, избавляет от болей и неприятных ощущений при ходьбе, можно носить в любой обуви, корректирует положение пальцев стопы. Простой в применении, маленький и аккуратный.

Закажите фиксатор Valgus Pro (Валгус Про) и получите второй в подарок!

Реклама

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

Доставка по Москве и всем регионам России / время работы с 9:00 до 21:00

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)

ОГРН: 1147746422075, ООО «Топ-Шоп» Юридический адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рощинская ул., д. 4, офис 503

НЕ КРУТИТЕ ПОЗВОНОЧНИК

Далеко не все упражнения, которые можно найти в книгах и которым нас учили в школе, полезны для позвоночника, особенно для нас, пожилых людей с уже имеющимися заболеваниями. То, что ребенок или молодой человек может сделать без последствий, нам уже категорически запрещено. Гимнастика должна быть разумной. Какие движения должны быть под запретом?

- Всевозможные наклоны, особенно на прямых ногах или с поднятиями тяжестей. Нагрузка на диски в таких случаях зашкаливает, и есть риск их смещения, защемления нервов, появления грыжи. По этой же причине при работе на огороде надо всегда сгибать колени и расставлять ноги, чтобы вся тяжесть не ложилась только на позвоночник.
- Нельзя крутить позвоночник вправо-влево. Никаких «мельниц», поворотов с наклонами и прочих движений. Сместить позвонки, когда связки и мышцы уже ослаблены, в таких случаях очень просто.
- Упражнения для живота, когда надо поднять верхнюю часть туловища лежа на спине. Поясница при этом испытывает колоссальные нагрузки, так что защемление нервов почти гарантировано.

Что же тогда, нам вообще ничего не делать? Конечно, нет! Все движения для пожилых должны быть плавными, без усилий, делать их надо до тех границ, которые разрешает тело, а не пересиливать себя.

Морозов П.В., г. Хабаровск

КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ ПОДАГРУ

Раньше подагру считали болезнью королей и богачей, у простых людей она возникала редко. Сейчас же подагра встречается очень часто, что связано с нашей ежедневной диетой, перегруженной тяжелой пищей.

Долгое время эта болезнь не дает знать о себе, пока солей не станет так много, что суставы начинают болеть. В таких случаях нужно не заниматься самолечением, а в первую очередь провериться, определить, что это именно подагра, и уже потом приступать к борьбе с ней.

Если у вас в суставах появились боли, они вспухают, кожа горячая, движения скованные, не надо их прогревать (это опасно), мазать обезболивающими мазями, пытаться через силу разработать. Идите к врачу, пусть назначит анализы, рентген. Подагра лечится не так, как артрит или артроз, и если затягивать, снимать боль, не устраняя изнутри причину болей и воспаления, то потом будет только хуже.

Очень важно пить много воды, не меньше 5-6 стаканов, чтобы выводить мочевую кислоту. Хороши отвары шиповника и листьев брусники. Надо полностью исключить мясо, бобовые, молоко, консервы, колбасы, копчености. Боль можно снять таблеткой, но потом обязательно идите к врачу. Чем раньше вы это сделаете, тем легче будет вылечить начавшуюся подагру.

Косаренко П.Л., Белгородская обл., г. Старый Оскол

ЛЕКАРСТВА В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Когда мы покупаем лекарства, далеко не всегда вчитываемся в инструкции и рекомендации на упаковке. В результате часто храним их как попало. Между тем, если делать это неправильно, таблетки и мази, за которые уплачены деньги, подчас немалые, теряют свою силу и портятся.

Некоторые средства надо хранить, как сказано в инструкции, в темном прохладном месте. Это значит – в холодильнике. Только делать это нужно тоже правильно.

- Лучшее место для лекарств – на полочке на дверце. Но если ваша морозилка вверху, то лучше положить тюбик, ампулы или упаковку таблеток вниз, и наоборот. Оптимальная температура хранения 6°, а чем ближе к морозилке, тем холоднее. Замороженное лекарство теряет большую часть своих свойств. По этой же причине не надо ставить регулятор на максимум.
- Не сваливайте все лекарства в одну кучу. Раскладывайте их аккуратно, не выкидывайте упаковки. Советую подобрать коробочки, которые подходят по размеру к полке, и сложить средства в них. Чтобы на них не действовала влага, заверните каждую упаковку в полиэтиленовый пакет.
- Резьбу у тюбиков с мазями после использования тщательно протирайте бумажной салфеткой, чтобы не оставалось средства, которое начнет окисляться. Закрывайте их плотно.

Те лекарства, которые можно хранить при комнатной температуре, в холодильник класть не надо. Срок годности от этого не увеличится, а вот непредвиденные реакции могут происходить.

Евсеева О.В., г. Ростов-на-Дону

КОГДА ВРЕДНА СОЯ

В книгах о здоровом и лечебном питании пишут про пользу сои. Продукт этот действительно очень целебный. В нем содержатся все нужные нам аминокислоты. Потому вегетарианцы должны заменять мясо, рыбу и яйца соевыми продуктами – молоком, творогом, фаршем.

В сое есть вещества, которые защищают организм от появления опухолей, снижают «плохой» холестерин, укрепляют сосуды. Бояться сои здоровому человеку не надо, если только она натуральная. Нужно внимательно читать этикетки – если кроме сои в составе числятся всякие непонятные названия, то лучше такой продукт не брать.

Но это еще не все. Соя может навредить при некоторых уже имеющихся заболеваниях. И это тоже надо учитывать.

- Сою, поскольку она богата белками, так же как и мясо, нельзя есть в больших количествах при уратной мочекаменной болезни, подагре.
- Еще одно неприятное действие сои – она уменьшает всасывание йода. Это вредно при йододефиците и связанных с ним заболеваниях щитовидной железы. Если вы решили заменить мясо соей, сначала проверьте этот орган у эндокринолога – может быть, вам она противопоказана.

Еще один совет: выбирая соевые продукты, смотрите, чтобы там было написано, что они без ГМО, то есть не генномодифицированы.

Иксанова А.Л., г. Волгоград

ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕЦ

Долгое время во время готовки я почти не использовала специи – не было у нас такой семейной традиции. В прошлом году друзья подарили на день рождения большую красочную книгу про пряности, начала читать ее, покупать и пробовать их при приготовлении блюд, и теперь не могу себе представить, как могла есть до этого такую постную пищу.

Тем более выяснила, что большинство специй к тому же еще обладает и целебным действием, не зря их раньше продавали не в магазинах и продуктовых лавках, а в аптеках, как лекарства.

Одна из моих самых любимых пряностей – душистый перец. Он по виду похож на черный, но вкус и запах совсем другой. В некоторых языках у него даже название подходящее – универсальная специя, потому что в нем сочетаются и перец, и мускат, и даже небольшой привкус гвоздики. А уж сколько у него полезных свойств!

Душистый перец богат эфирными маслами, витаминами группы В, в нем немало фосфора, цинка, калия. Он хорошо тонизирует, полезен для сердца и сосудов, облегчает боли при артрите и различных нервных заболеваниях. Добавление перца помогает улучшить работу мозга и память.

Для кишечника он тоже очень полезен, поскольку уменьшает брожение, избавляет от вздутия, уничтожает вредные бактерии.

Если у вас диарея или метеоризм, достаточно взять 3-4 горошинки перца, разжевать и проглотить, запив теплой водичкой. Вкус у него не жгучий, поэтому во рту палить не будет. Или можно сделать перечный чай, заварив ромашку и добавив в чайник несколько зернышек перца.

Я добавляю душистый перец в супы, тушеные овощи, не могу себе без него представить маринованные огурчики и грибы. Когда готовлю



макароны, делаю для них свой фирменный томатный соус.

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать на кубики. Выложить их в глубокую сковородку с растительным маслом, добавить немного водички, сахара, лимонного сока, посолить и тушить, пока мякоть не разварится. Потом посыпать молотым душистым перцем, добавить рубленые базилик и петрушку, перемешать, дать еще потушиться 3-4 минуты.

Самойленкова Г.Д., г. Тверь

ВИТАМИНЫ ПРОТИВ НЕВРАЛГИИ

Невралгия – болезнь очень неприятная, особенно если она поражает тройничный нерв. У меня приступы случаются обычно весной и зимой, во время холодных ветров. У моей подруги проблема другая – межреберная невралгия. Именно от нее я узнала, что при любой невралгии в лечении важны не только мази, обезболивающие таблетки и различные физиопроцедуры.

Нужно обогащать свое питание витаминами группы В, а иногда даже принимать их в виде дополнительных таблеток. Мой врач мне об этом не говорил.

Диета, конечно, в этом случае – не лекарство. Она одна полностью от невралгических болей не избавит. Но я заметила – когда начала следовать советам, полученным от подруги, мое состояние во время приступов стало не таким тяжелым.

Боли есть, но они не «электрические». Да и сами обострения проходят быстрее.

При невралгиях особенно необходимы два витамина, дефицит которых нередко возникает при нашем питании. Это В6 и В12. Эти вещества нужны не только для того, чтобы не болели нервы. Они необходимы для крови, без них возникает анемия. Память тоже страдает, если витаминов В6 и В12 в питании недостаточно.

Где нужно искать эти очень важные соединения?

Витамин В6, или пиридоксин, содержится прежде всего в цельных крупах (пшене, гречке, буром рисе, ячмене), в отрубях, пшеничных и других проростках, листовых овощах, картофеле, сваренном или запеченном в мундире, фасоли, моркови. Есть он в говяжьей и свиной печенке, но ими лучше не злоупотреблять. Из доступных фруктов его можно найти в спелых бананах. Много его в грецких орехах, арахисе и подсолнечных семечках. Каждый день я готовлю витаминную кашу из разных круп, чередуя их. В нее добавляю горсть орехов, тертую морковь. Обязательно съедаю небольшой пучок зелени – ее я выращиваю на подоконнике круглый год. При варке риса или картофеля большая часть витамина В6 переходит в воду, потому я ее не выливаю, а использую для приготовления супов, соусов, тушу в отваре овощи.

С витамином В12 ситуация более сложная, потому что растения его не образуют. Искать его нужно только в животных продуктах. Поэтому нельзя отказываться от куриного мяса, молочных продуктов, яиц. Есть он и в пивных дрожжах, таблетки которых продаются в аптеках и стоят недорого. Если питаться только растительной пищей, легко заработать дефицит этого витамина – такая история случилась с дочкой моей коллеги, которая перешла на строгое вегетарианство, в результате чего у нее развилась В12-дефицитная анемия, пришлось колоть витамин. В небольших количествах этот витамин есть в квашеных продуктах – капусте, свекле, моченых яблоках, так как его образуют бактерии.

Вообще, питайтесь разнообразно – это возможно даже при наших небольших пенсиях и простых продуктах, если не покупать полуфабрикаты, а готовить себе целебную пищу самим.

Назарова Елена Викторовна, г. Ярославль

РАТАТУЙ ДЛЯ ВНУКА

Мой внук посмотрел мультик про крысенка, который стал поваром, под названием «Рататуй». Там все вертится вокруг фирменного рецепта приготовления одноименного блюда. Я это название слышала, но всегда думала, что это какой-то суп. Внук пристал ко мне с просьбой приготовить рататуй как в мультике, я поискала рецепты.

Попросила дочку, у которой есть Интернет и которая знает иностранные языки, помочь мне. Оказалось, что это вовсе не суп, а тушеные овощи по-французски.

Нашли совсем простой рецепт, я его адаптировала к нашим условиям, сделала для внука это блюдо, и с тех пор оно стало у нас фирменным семейным.

Обычно дети не любят всякие овощи, но поскольку тут все как в том фильме, внук съел его с удовольствием, и всем остальным оно очень понравилось. Самое главное – все продукты доступны и ничего сложного в приготовлении нет.

Для приготовления рататуя все овощи очищаются от кожуры и, кроме чеснока, который натирается на мелкой терке, режутся примерно на одинаковые кусочки. Количество я привожу уже для измельченных ингредиентов.

Понадобится 1,5 стакана мелкого репчатого лука, 2 стакана баклажанов, 2 стакана сладкого перца, лучше разноцветного, по 1 стакану помидоров, кабачка и тыквы, по 1 ч. л. чеснока, рубленых базилика и петрушки, 0,5 ч. л. измельченных сушеных листьев чабреца, растительного масла примерно 3-4 ст. л., соль и черный перец по вкусу.

Поставить на средний огонь глубокую сковородку или чугунную кастрюлю (я использую казан), влить масло. Когда оно нагреется, всыпать лук и чеснок, жарить, пока они не станут карамельного цвета, добавить баклажаны и чабрец. Помешивая, потушить 5 минут, после чего всыпать сладкий перец, кабачок, тыкву. Еще через 7-10 минут добавляются последние составляющие – помидоры и зелень, все солится, перчится и тушится 5-6 минут.

Вот и все – рататуй готов. Я его сервирую так же, как в том мультике, чтобы было красиво. Укладываю овощи в большую чашку и переворачиваю ее на тарелку. Получается овощная горка.

Рататуй хорош и как самостоятельное блюдо, и как гарнир к мясу или курице.

Кукушкина Анна Леонидовна,
г. Ростов-на-Дону

ПРОДУКТЫ ПРОТИВ ГРИБКА

Если у вас есть грибок на стопах или ногтях, кроме лекарств и мазей советую сделать изменения в своем питании, потому что одни продукты способствуют росту грибка, а другие, наоборот, помогают с ним справиться быстрее.

- **Исключите из своего рациона** сладкую выпечку, конфеты, сладкое варенье, газировку, дрожжевой хлеб, пиво и квас, макароны, белый рис, майонез и другие соусы, в которые добавляют сахар и крахмал. Все эти продукты помогают грибкам размножаться быстрее, потому что для них сахар – лучшее питание.
- **Ешьте больше** свежей зелени, кисломолочных продуктов, цельных злаков, овощей, которые лучше готовить на пару или запекать. Вместо жирного мяса, котлет и колбас готовьте постную курицу, рыбу. Обязательно каждый день съедайте по 1 ст. л. нерафинированного растительного масла, добавляя его в готовые блюда.
- **Надо много пить**, чтобы помочь организму вымывать токсины – они образуются грибками и от лекарств, которые приходится принимать. Лучшие напитки – зеленый чай, настои ромашки, мелиссы, смородиновый и кипрейный чай. Но все равно 6-7 стаканов чистой питьевой воды обязательны.

Эти советы дал мне знакомый старый дерматолог. Сказал, что сейчас часто врачи больше полагаются на лекарства и не говорят о том, что диета тоже важна, она помогает исцелиться быстрее.

Будьте здоровы!

Тетеркина Н.В.,
г. Северодвинск



Золототысячник – дороже золота!



По старинной легенде, один богач за свое исцеление отдал тысячу золотых монет. А вылечился он благодаря чудесному растению, которое так и назвали – золототысячник. Так сколько же стоит здоровье? Оно бесценно, как и знания, которые помогают его вернуть. Та самая «волшебная» трава на самом деле знакома и доступна многим из вас. Сегодня К.И. Доронина расскажет, от каких болезней помогает золототысячник, как готовить и принимать лекарства из него.

ЛЮБИМОЕ РАСТЕНИЕ ХИРОНА

В середине июля мы с бабушкой Еленой собирали цветки золототысячника. Гладенькие стебли 30-40 см высотой были украшены небольшими розовыми соцветиями. Их тонкий аромат привлекал пчел, ос, шмелей, золотоглазок... В тот чудесный летний день моего детства бабушка рассказала такую историю.

В Древней Греции на горе Олимп жили боги. Чудны они были: хоть и бессмертные, но в чем-то очень похожие на обычных людей. Вот и у кентавра Хирона, сына богов, созданного по человеческому подобию, сначала все было как у нас: и руки, и ноги. Но однажды его укусила змея, яд которой считался смертельным. Кровь свернулась в жилах Хирона, и никто уже не брался ему помочь.

О несчастье узнали бедные люди, которых он лечил. А Хирон прославился искусством врачевания, знал многие тайны этой науки и даже обучал бога медицины Асклепия. Исцеленные Хироном стали собирать для него волшебную траву. Тот пил ее отвар и сок, травой обкладывали его тело. Но болезнь отступала медленно. Ниже пояса несчастный ничего не чувствовал. Там все покрылось язвами и почернело. Тогда друзья Хирона, чтобы спасти его от ужасных мук, заменили нижнюю часть тела на торс лошади. Представьте себе кентавра: до пояса – человек, а ниже – круп и ноги великолепной сильной лошади.

Выжив, Хирон с еще большим рвением стал лечить людей. А золототысячник, как его сегодня называют, стал любимым лекарственным растением кентавра. В некоторых мифах рассказывается, что Хирон был смертельно ранен отравленной стрелой, случайно пущенной его другом Гераклом. Испытывая страшные мучения, он отказался от своего бессмертия... Но у моей бабушки Елены всегда все заканчивалось благополучно.

ПОЧЕМУ ТАК НАЗЫВАЕТСЯ?

Латинское название этого растения – центуриум (Centaurium). Возможно, оно произошло от греческого слова «кентавр» и связано с упомянутым мифом. А золототысячником траву якобы назвали средневековые монахи, о чем тоже есть интересная история.

Одного богача мучила страшная болезнь. Что бы он ни съел – все вызывало дурноту и рвоту. В отчаянии богатей пообещал отдать все свое состояние бедным, если исцелится. Три дня и три ночи монахи молились о нем, и на четвертую ночь страдалец смог наконец нормально уснуть. Приснился ему ангел небесный, который указал на траву и сказал: «Пей отвар из нее – и ты исцелишься именем Господа. Но не забудь о своем обещании раздать богатство бедным».

Так и произошло. Отдал богач тысячу золотых монет бедному люду. Сам превратился в бедняка, но болезнь отступила. Жил потом долгий свой век в бедности, но благости. С тех пор и называют золототысячником траву, за которую он заплатил тысячу золотых.

Хотя в разных местах есть и другие народные названия: золотник, сердушник, зорька... А когда-то коновалы называли растение норичником, норичной травой. Что означает это слово? Норица – глубокая язва на загривке коня. Заживает она плохо, потому что вредная муха откладывает в ранку свои личинки. Даже березовый деготь не всегда помогает. Но крепкий настой цветков золототысячника с винным уксусом и жжеными квасцами неизменно выручал в таких случаях. Просто смачивали в нем льняную тряпочку после обработки раны дегтем и закладывали в нее. Через сутки меняли тампон. И через неделю такого лечения рана благополучно затягивалась.

Золототысячник помогает залечивать раны, язвы и у людей. Есть свидетельства народных целителей, а также врачей древности. Считается, что эти поэтические строки о золототысячнике могут принадлежать Одо из Мёна, средневековому автору медицинского трактата:

Он, говорят, наделен
иссушающим свойством, и это
склеивать свежие раны
ему хорошо помогает...

СЕКРЕТЫ ЗНАХАРЕЙ

Не только раны и язвы лечат золототысячником. Знахари издавна считают его отличным средством для улучшения пищеварения и возбуждения аппетита. Растение эффективно при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, диспепсии (тяжести в желудке), изжоге, рвоте, атонии кишечника, дизентерии.

Благодаря золототысячнику отступают многие недуги. Среди них эрозия шейки матки, маточные кровотечения, лихорадка, воспаление сердечной мышцы, почек и мочевого пузыря. Даже с воспалением легких, вызванным трудноизлечимыми инфекциями, можно справиться. Если, конечно, умело использовать лекарственное растение.

Масло из цветков золототысячника – эффективное средство от натоптышей, кератозных бляшек. Не дай Бог, конечно, но такое масло еще и оста-

 ВОПРОСЫ ПОТОМСТВЕННОЙ ТРАВНИЦЕ К.И. ДОРОНИНОЙ ПРИСЫЛАЙТЕ ПО АДРЕСУ:



навливает развитие многих опухолей в начальной стадии. При наружном применении опухоль просто рассасывается. Но это не значит, что можно запускать серьезное заболевание. Обращайтесь к врачу вовремя!

На моем веку встречались люди с огромным желанием выжить. Некоторые одним только соком золототысячника вылечили себя от серьезных заболеваний.

При язве желудка с повышенной кислотностью принимать по 1 ст. л. свежего сока 3 раза в день.

Так можно избавиться и от некоторых опухолей, и от последствий гепатита А, В. Правда, лечиться надо долго.

ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ

Золототысячник раньше применяли в сборах с другими лекарственными растениями при циррозе печени.

Если заболевание запущено, оно часто сопровождается желтухой, метеоризмом, несварением желудка и болями в области поджелудочной железы. Вот рецепты, которыми пользовалась моя бабушка Елена в таких случаях.

Майские листья хрена огородного и листья черной редьки – по 20 г; сухие цветки золототысячника и семена укропа – 30 г; чистотел – 50 г. Все перемолоть, смешать. Залить 1 ст. л. сбора кипятком и довести до кипения. Пропарить на водяной бане 20 минут и настоять ночь. Употреблять по 1/4 стакана 3 раза в день. Курс – 40 дней, перерыв – 1 неделя;

***Если цирроз сопровождается асцитом (водянкой)**, когда отекают ноги до колен и жидкость скапливается в чреве, используется такой сбор: корни цикория дикого и алтея, листья вахты трехлистной – по 1 стакану; корни любистока и трава чистотела (лучше свежая) – по 1/2 стакана. Перемолоть, 2 ст. л. сбора залить 0,5 л кипяченой воды (45-50°) и настоять ночь. Пить также по 3/4 стакана 3 раза в день перед едой.*

Обычно водянка отступает на 11-й день. Если же нет, то советую принимать отдельно еще и сок двудомной крапивы 3 раза в день по 1/3 стакана.

ОТ АЛЛЕРГИИ, НЕЙРОДЕРМИТА

При пищевой аллергии золототысячник – незаменимое средство.

Многим помогает его водный настой, приготовленный из расчета: 1 ст. л. сухой травы на 1 стакан кипятка. Настаивать ночь. Пить по 1 ст. л. настоя каждый раз перед едой без перерывов, до излечения.

Когда-то золототысячник считали еще и травой «от нервов». А сейчас уже известно, что нейродермит тесно связан, помимо прочего, с состоянием нервной системы. Поэтому золототысячник применяют в сборах и при этом заболевании.

Состав сбора: чистотел – 1 часть; корни цикория, корневища валерианы и фиалка трехцветная – по 2 части; полынь серебристая, репейничек, календула и корни лопуха – по 3 части; цветки золототысячника – 5 частей. Все хорошенько перемолоть, размешать и сложить в стеклянную банку, закрыв плотной крышкой, чтобы не выветривались эфирные вещества. Готовить настой: на 2 ст. л. сбора – 0,5 л кипятка. Настаивать ночь. Принимать по 3 ст. л. перед каждой едой. Курс – 40 дней, затем перерыв на 14 дней.

Детям до 14 лет, страдающим нейродермитом, в утреннюю пищу добавлять 1/2 кофейной ложечки порошка из яичной скорлупы, остальным – по целой кофейной ложке. Только 1 раз в день и только от деревенской курочки. Принимать порошок 10 дней, перерыв – 5 дней. И так – до улучшения состояния.

ЖЕНЩИНАМ И ДЕТЯМ

Эндометрит и другие женские болезни, отягощенные неблагополучными родами, выкидышами, абортами, можно вылечить с помощью золототысячника. Но все строго индивидуально.

При неспокойном сне младенца, судорожных ночных «крикливицах» взять 30 г сухого золототысячника и прокипятить в 1 л молока. Выпить кормящей маме за день и своим сцеженным молоком протирать ребенку виски, родничок, пятки. Можно накладывать и компресс с материнским молоком на область солнечного сплетения, а также промывать им глазки малыша по утрам и вечерам.

При покраснении, воспалении у младенца анального отверстия делать микроклизмочки с коровьим молоком, настоянным на золототысячнике. Залить 1 ч. л. порошка из сухих цветков 1 стаканом молока, довести до кипения и настоять ночь. Клизмочки делать утром и вечером (по 30 мл).

В золототысячнике содержится алкалоид генцианин, который обладает выраженным противомикробным и противоглистным свойствами. Так что эта процедура полезна не только малышам, но и детям постарше.

При избавлении от глистов во время лечения нельзя есть ничего острого – ни лука, ни чеснока. Запрещаются мясо и колбасы.

Самое лучшее – сладкие фрукты, печеная картошка, компоты и кисели. Хорошо 5-6 раз в день смазывать область под носом очищенным керосином или давать его нюхать, чтобы глисты не пошли через пищевод. Пяти дней достаточно, чтобы они покинули организм.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Для лечения липомы (жировика) приготовить масло. Свежие цветки золототысячника хорошенько размять и заполнить ими половину стеклянной банки. Залить до самого верха оливковым маслом, хорошенько завязав горлышко марлей, сложенной в 4 слоя. Выставить на солнце на 20 дней. Затем процедить, отжав и выбросив сырье. Разлить в баночки и поставить в холодильник. Масло загустеет. Смазывать им жировик. Помогает и от других опухолей в начальной стадии.
- При циррозе и многих других болезнях печени помогает сбор: сухие цветки золототысячника, бессмертника и крапивы двудомной плюс измельченные корни барбариса – поровну. Все перемолоть, смешать и сложить в бумажный пакет. С вечера залить 2 ст. л. порошка 0,5 л кипятка. Настоять ночь. Пить 3 раза в день перед едой по 3/4 стакана с 1 ч. л. меда. При этом на область печени раз в день на 2 часа накладывать компресс из теплой простокваши. Лечиться так 28 дней, сделать перерыв на 2 недели и повторить.

Огонь для желудка

Однажды я по просьбе мужа зашла к нашему с ним давнему знакомому Анатолию. В молодости они вместе работали на Крайнем Севере, условия жизни там были суровые, и у обоих друзей возникли проблемы со здоровьем. Анатолий много лет страдал от язвы желудка, да и моего мужа эта напасть не миновала, время от времени давая обострения.

Хозяин любезно пригласил меня с ним отобедать. К моему изумлению, он положил себе в тарелку с супом чуть ли не полную чайную ложку молотого красного перца. «А как же язва?!» – вскричала я в ужасе. «Благодаря красному перцу я забыл, что такое язва», – усмехнулся хозяин. И он рассказал мне свою удивительную историю.

Года два назад Анатолий здорово простудился, но перенес простуду на ногах – дома отлеживаться было некогда, на работе горел проект. А поскольку жил он один и позаботиться о продуктах и прочем было некому, то после работы забегал в свой супермаркет, чтобы купить необходимое. «И вот, – рассказывает Анатолий, – захожу я поздним вечером в магазин, прохожу мимо витрины, где выставлена разная корейская еда – ну, ты знаешь, всякие острые закуски – морковка, капуста, спаржа и прочее, и вдруг такой на меня напал чих – просто ужас!

Чихаю и чихаю безостановочно, из носа течет, глаза слезятся, а тут и в горле запершило, кашель начал душить. Вроде бы ерунда, да не тут-то было, не могу справиться с этой ерундой. От кашля я даже пополам согнулся, пришлось руками за прилавок рядом с корейской витриной ухватиться, чтобы равновесие удержать. И тут из-за прилавка протягивается рука и подносит мне прямо ко рту маленькую бумажную тарелочку с чем-то светлым, густо посыпанным красным порошком.

Не знаю уж почему, но я понял, что мне хотят помочь с приступом справиться, и машинально это "что-то" отправил себе в рот. Раньше я на эту корейскую кухню даже смотреть себе не позволял, ведь врачи ясно сказали: ничего острого, соленого, жареного! Но тут почему-то безропотно съел предложенный мне продукт и почти сразу почувствовал облегчение. И с кашлем как-то сумел справиться, и из носа и глаз меньше течь стало.

Теперь я смог рассмотреть хозяина руки, протянувшей мне тарелочку. За прилавком, добродушно улыбаясь, стоял невысокий пожилой восточный человек и сочувственно смотрел на меня. Его глаза с узким разрезом лучились такой необыкновенной добротой, что сразу расположили меня к разговору.

Я поблагодарил доброго продавца за помощь, объяснил ему, что я никогда не покупаю этой экзотической еды из-за своей язвы, хотя, видимо, сейчас именно еда помогла мне справиться с таким внезапным недомоганием.

"Язва? У тебя язва желудка? – неожиданно горячо заинтересовался кореец. – Тогда тебе нужен огонь! Огонь для желудка". Он поискал под прилавком и положил передо мной небольшой бумажный пакет с надписью по-корейски. Так я впервые познакомился с кайенским острым красным перцем.

Конечно, сначала мое отношение к этому продукту было очень скептическим. Но когда мы разговорились с Кимом – так он себя назвал, то я с удивлением должен был отметить, что этот человек знает о болезнях и способах их лечения ничуть не меньше нашего участкового врача. Только вот методы лечения он предлагал уж больно неординарные.

На мое удивление он невозмутимо ответил, что происходит из рода народных целителей, в их деревне все лечились у его деда и отца, даже приезжали из других мест. А уж про целебные свойства красного перца он знает не понаслышке – по его совету уже многие из его старых, да и новых знакомых вылечились, и не только от язвы желудка, но и от постоянных головных болей, затяжного сухого кашля, ослабления сердечной деятельности, аллергии. А у одного человека даже остановилось облысение, когда он начал втирать в корни волос настойку из красного перца!»

«Да ты сама подумай, – с жаром продолжал делиться своими впечатлениями Анатолий, – ведь восточные и южные кухни мира без огромного количества перца просто немыслимы. А вообще в жарких странах люди давно бы вымерли от желудочно-кишечных заболеваний, если бы в пище не было столько перца, который ее обеззараживает.

Кстати, страдающих язвой желудка там гораздо меньше, чем у нас. И знаешь, ведь красным перцем вылечить можно буквально все, от артрита и рака до сердечно-сосудистых заболеваний и прыщей! И в этом меня просто убедил тот добрый кореец, который впервые мне открыл тайну красного перца. Я на своем опыте понял, что острый красный перец – это настоящий целебный огонь для желудка. Не веришь? А ведь твоему Петру это ох как было бы кстати. Мы ведь с ним язву-то одновременно нажили, когда на Севере работали. Так что Петьке от меня привет, и вот еще – подарочек!» И он протянул мне пакет жгучего кайенского перца со словами: «Возьми и попробуй».

Послушала я его и приготовила дома баклажанную икру, щедро сдобрив ее красным перцем. Муж пришел вечером после работы, обрадовался, эта икра – его любимое блюдо. Но после первой же ложки он подскочил как ужаленный. «Ты что же это? – дико заорал он. – Ты зачем меня убила? Сжечь меня решила? Ты чего туда натолкала? Это ж просто огонь!» «Да, – твердо ответила я, – это действительно огонь, целительный огонь для твоей язвы. Это тебе привет от твоего Анатолия, он этим огнем свою язву вылечил, и ты сможешь!»

И я ему рассказала и про Толькину простуду, и про корейца, который ее красным перцем вылечил, а Анатолию перец помог заодно и с застарелой язвой справиться. Петруша долго молча внимал, а потом взял ломтик белого хлеба, намазал его сливочным маслом и послушно положил сверху малюсенькую порцию моей сногсшибательной икры. Но с каждым днем эта порция на его бутерброде становилась все больше и больше. Скоро он так привык к острой пище, что без красного перца за стол не садился, а на язву жаловаться перестал. И теперь я кладу почти во все блюда молотый красный перец – огонь для желудка!

Сизова Надежда Петровна,
г. Самара



Для дружеской переписки

Хочу найти добрых, отзывчивых друзей. Тех, кто на первое место ставит дружбу. Только не из сект и мест лишения свободы. Люблю писать письма, природу, стихи. Буду рада всем.

Адрес: Ирине, 356240, Ставропольский край, г. Михайловск, ул. Кузьминовская, 54/2

Был бы милый рядом

Плохо, когда никто о тебе не заботится. Но еще хуже, когда не о ком позаботиться тебе! Вдова, 58 лет, рост 162 см, умеренной полноты. Без вредных привычек, со спокойным характером. Живу вместе с папой. Из-за проблем с суставами помощницей на даче быть не смогу. Ищу мужа – друга, помощника, человека с добрым сердцем, из Москвы или ближнего Подмосковья, не судимого и непьющего. Гарантирую порядочность, заботу, уважение. Ты рядом – и все прекрасно.

г. Москва, тел. 8-926-495-30-89

В любви и согласии

Одинокий человек, 58 лет (163-75), по гороскопу Весы (год Обезьяны). Очень надеюсь встретить свою половинку, чтобы прожить остаток жизни в любви и согласии. Руки, голова на месте. Без вредных привычек, имею группу инвалидности после ДТП. Согласен на переезд. Где ты, моя половинка? Отзовись!

Адрес: Рукасову Александру Николаевичу, 433303, Ульяновская обл., Ульяновский р-н, с. Криуши, ул. Затон, д. 52, кв. 2. Тел. 8-987-637-19-97

Давайте познакомимся!

Одинокая вдова морского офицера, 60 лет (170-80), еще работаю. Летом нахожусь на даче. Люблю лес, лыжи, концерты. Без жилищных и прочих проблем. Познакомлюсь со свободным от семьи, детей мужчиной 60-70 лет. Вы из Санкт-Петербурга или Новгородской области.

Адрес: Худовой Нине, 192007, г. Санкт-Петербург, ул. Воронежская, д. 55, кв. 21. Тел. 8-951-650-19-24

Вдвоем легче

Познакомлюсь с одиноким добропорядочным русским мужчиной. Нужен оптимист с открытой, молодой душой. Хозяйственный, но не мелочный, с чувством юмора и достаточно образованный. Без жилищных проблем. А другие проблемы, если у нас все сложится, можно решить вместе. Ведь вдвоем легче! Возраст – в пределах разумного, но не моложе меня. Я вдова, 68 лет, рост 158 см, полноватая, но не безобразная. По гороскопу Весы, образование высшее. Не курю, но могу выпить в праздники, поддержать компанию, зная меру. Скромная, спокойная, домашняя, верная. Люблю природу, музыку, обожаю читать. Дачи нет. Живу с семьей сына – разные поколения, взгляды на жизнь... Поэтому соглашусь на переезд к вам. Если наши судьбы соединятся, то вы будете окружены теплом и заботой. Жду звонков из Ленинградской области, Санкт-Петербурга и других мест.

Адрес: Елена Владимировна, Ленинградская обл., г. Выборг, тел. +7-981-824-94-14

Чтобы быть нужной

Решила тоже попытать счастья. Одиночество для меня противоестественно. Хочется быть нужной, необходимой. Русская женщина, 51 год, с мягким, покладистым характером, без вредных привычек. Дети взрослые, живут отдельно в разных городах и совсем не обременяют уже давно. Надеюсь обрести семью. Если вы одиноки и желаете обрести заботу, понимание, любовь, если нет зависимости от алкоголя и психических расстройств, пишите, звоните. Согласна на переезд и радостную, счастливую жизнь. Живу в надежде обрести семью.

Адрес: Смешиной Елене Петровне, 601301, Владимирская обл., г. Камешково, Комсомольская пл., д. 2, кв. 5. Тел. 8-920-624-28-10

Нужна простая, добрая

Для серьезных отношений хочу познакомиться с русской женщиной до 65 лет, доброй, ласковой, простой. Ваш рост 160-165 см, вес 60-70 кг. Вы без вредных привычек. Сам не курю, не судим, спиртное вообще не употребляю, уравновешенный. Живу один в своем деревянном доме. Огород 15 соток. В доме – вода, имеется и баня. Дети – отдельно. Мне 65 лет (172-70), на пенсии, не работаю. Вы желательно (но не обязательно) с юга Пермского края, из Башкирии, Удмуртии, Средней полосы России.

Тел. +7-950-452-41-24

Хочется женского счастья

Вдова, 61 год. Познакомлюсь с порядочным и непьющим мужчиной 60-65 лет. Надеюсь создать семью. Скромная, аккуратная. Дети взрослые, живут отдельно, а я одна. Хотелось бы о ком-нибудь заботиться.

Адрес: Мезиной Валентине Петровне, 423250, Татарстан, г. Лениногорск, ул. Шашина, д. 1а, кв. 2. Тел. 8-906-119-36-21

Что страшнее одиночества?

Я родилась 2 декабря 1957 года. Вес 62 кг, рост 165 см. Кареглазая шатенка, пенсионерка, но работаю лицензированным охранником у себя в городе. Детей и других родных нет. Ношу очки (+2). Живу в частном доме. Он большой, на 2 входа, после ремонта, в центре города. Сад – 8 соток. Одна из моих профессий – повар-кондитер. Заботливая, ласковая, верная. Ищу мужа, так как страшнее одиночества ничего нет.

Адрес: Шаройкиной Надежде Петровне, 352330, Краснодарский край, г. Усть-Лабинск, ул. Революционная, д. 48

Мы подружимся

Женщина, 72 года, рост 162 см. Летом еще работаю на море поваром в небольшом коллективе. Интересы разносторонние. Надеюсь встретить надежного, доброго, отзывчивого мужчину. Алкоголь не признаю.

Адрес: Закаблуковской Лидии, 295047, Крым, г. Симферополь, а/я 2480. Тел. +7-978-828-51-45

Ценю дружбу, взаимопомощь

Ты желательно сибиряк, имеющий жилье, полностью не зависимый от детей, других родственников, 1938, 1942 или 1934 года рождения. По гороскопу Рыбы, Стрелец либо Близнецы. Для дружбы, взаимопомощи, а возможно, и брака. Мне 76 лет, стройная, не урод, интересов много. Есть дочь, внук, квартиры нет.

Адрес: Валентине, 298545, Крым, г. Алушта, с. Запрудное, ул. Виноградная, 3-2

Прилетай, моя ласточка!

Я живу один, без детей и внуков, скучаю по тебе. Где ты, моя ласточка? Прилетай в Краснодарский край. Здесь рыбалка, чистый воздух. Море недалеко, есть машина. Мне 74 года (174-80), не курю и не пью. Тебе 73-68. Звони.

Алексей, Краснодарский край, ст. Калининская, тел. 8-918-959-98-58

Где ты, добрый и заботливый?

Вдова, 68 лет, русская, материально и жильем обеспечена. Хочу познакомиться с военным пенсионером до 72 лет, добрым, заботливым, трудолюбивым. Вы из ближних областей Украины, Крыма, Белоруссии.

Валентина, г. Орел, тел. 8-953-478-87-59

Ищу родственную душу

Мне 75 (160-65) – это когда «баба ягодка опять». На жизнь не жалуюсь, проблем нет. Сын с семьей живет отдельно. Спасают оптимизм, музыка, занятия в хоре. Веду здоровый образ жизни. Летом – на даче.

Римма, г. Санкт-Петербург, тел. 8-911-944-10-26

И будем счастливы!

Мне 31 год (185-75). Для создания семьи познакомлюсь с сельской женщиной от 25 до 35 лет, без вредных привычек, согласной на переезд. У меня большой дом со всеми удобствами. Женат не был, детей нет. Образование высшее, работаю. Вредных привычек нет и не было. Хочется верить, что найдется моя половинка без особых претензий, желательно бойкая, веселая. И мы будем счастливы! Хорошо, если вы живете недалеко. На СМС не отвечаю. Звоните, пожалуйста, после 19 часов по московскому времени.

Дмитрий, Ставропольский край, тел. 8-988-701-15-53



Операцию не выдержу

У меня рак ректосигмоидного соединения. Предлагают операцию, но я не выдержу – было 3 инфаркта. Посоветуйте, пожалуйста, средства, чтобы облегчить состояние.

Адрес: Симошину Василию, 301260, Тульская обл., г. Киреевск, ул. Мира, д. 10, кв. 2

Тяжелые осложнения диабета

Маме 78 лет, у нее сахарный диабет с 2006 года, после обширного инфаркта. Вот уже второй год лечим правую ногу. Удален большой пальчик – была гангрена. Слава Богу, рана зажила. Но нога очень болит, образовался остеомиелит. Плохое кровообращение. Подскажите, кто может, как избавиться от боли! Еще стало скакать давление: то 180/80, а то 90/40. Очень болит голова. Помогите, буду рада любым советам!

Адрес: Чистяковой Ольге, 150042, г. Ярославль, ул. Урицкого, д. 35, кв. 28

Коклюш и дерматит

Внуку Мише 3 года, родился больным. Атопический дерматит, пищевая аллергия, коклюш... Кожа слезала как чешуя. Мази немного помогли, но постоянно красная сыпь, язвочки. Малыш страдает, плохо спит, потому что все чешется. Ручки красные, как будто их обварили кипятком. Больно смотреть на него. Питание ограниченное. Кроме того, вся семья заразилась коклюшем. Но больше всех страдает Миша: кашляет до изнеможения. Обратились к гомеопату – улучшения небольшие. Есть какая-то трава, которая останавливает приступ. Надеюсь, что нам помогут добрые люди.

Адрес: Кононовой Марии Яковлевне, 354054, г. Сочи, ул. Ясногорская, д. 6, кв. 81. Тел. 8-918-619-58-75

Чем теперь лечиться?

В апреле удалили злокачественную опухоль толстого кишечника. Метастазов нет. Онкологи ничего не назначили. Химиотерапию мне нельзя из-за высокого давления. Кто знает о методике Голюка М.В.? Там рекомендовано лечиться 3 месяца. А дальше что? Напишите, пожалуйста, сколько можно пить корень бадана и с каким перерывом. Очень жду ваших рекомендаций.

Адрес: Шевченко Нине Георгиевне, 644007, г. Омск, ул. Яковлева, д. 147, кв. 33

Смещение позвонка

Поставили диагноз смещение позвонка. Операция стоит дорого, да я ее и не выдержу по состоянию здоровья. Боль в поясничном отделе ничем не снять. Как себе помочь? Прошу совета!

Адрес: Крутиковой Алле Александровне, 107143, г. Москва, Открытое шоссе, д. 25, корп. 11, кв. 31

С трудом дается каждый шаг

Очень прошу помощи в моей беде. Не хотят ходить ноги, и с каждым годом все хуже. Лечусь в очень хорошем госпитале, где замечательные специалисты. Но даже по квартире хожу с трудом, а если дальше, то на коляске. Инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Что можно сделать? Ваши письма – моя последняя надежда.

Адрес: Симчич Василию Михайловичу, 109462, г. Москва, ул. Маршала Чуйкова, д. 7, корп. 5, кв. 13

У ребенка аденоиды

Пишу в надежде на вашу помощь. Моему сыночку 4 года, у него аденоиды 2-й степени. Малыш измучился, иногда готов спать стоя. Как только наступает ночь, плачет. Боится, что ляжет – и носик опять не будет дышать. Просыпается и снова плачет. Во рту сухо, постоянно просит пить. Очень боюсь за сына, и нервы уже не выдерживают бессонных ночей. Операция платная, нам не по силам, и боимся мы ее. Не знаю, есть ли связь, но ребенок стал хуже разговаривать. Пожалуйста, помогите, если кто сталкивался с этим. Будьте здоровы!

Адрес: Г.Р., 432026, г. Ульяновск, ул. Архитекторов, д. 13, кв. 211

Рак женских органов

Операция прошла неудачно. У меня рак женских органов, ничего не помогает. Надеюсь на травы, но у нас такие не растут. Очень жду помощи от вас. Мне 35 лет.

Адрес: Светлане, 188377, Ленинградская обл., Гатчинский р-н, п. Дружная Горка, ул. Введенского, д. 6, кв. 98

Редкая болезнь кожи

Пожалуйста, откликнитесь, если кто-нибудь знает о болезни «анетодермия Ядассона». Посоветуйте, как ее лечить!

Адрес: Потеряевой Нине Николаевне, 617407, Пермский край, Кунгурский р-н, п. Комсомольский, ул. Юбилейная, д. 4, кв. 1

Синдром беспокойных ног

У меня синдром беспокойных ног. Ощущение мурашек в области икроножных мышц не дает ночами спать, хотя вот уже года 2 пью таблетки. Очень прошу, напишите, чем лечиться!

Адрес: Лазаревой Зое Сергеевне, 430023, Мордовия, г. Саранск, пр. 60 лет Октября, д. 19, кв. 7

Болят суставы

Для лечения суставов очень нужны кедровые орешки, а точнее, их скорлупа. Хочу сделать настойку, но у нас таких орехов нет. Если есть возможность, вышлите, пожалуйста.

Адрес: Сухомлинской Инне Н., 347420, Ростовская обл., Дубовский р-н, х. Шеной, ул. Садовая, д. 51/2

Страдаю 10 лет

Мне 72 года, диагноз выпадение матки. Трудности с мочеиспусканием, так как матка перекрывает мочевой пузырь. Вставляю кольцо (врачи посоветовали) – и становится легче ходить. Страдаю уже 10 лет. Очень прошу, посоветуйте, как мне вылечиться!

Адрес: Новоселовой Таисии Александровне, 456216, Челябинская обл., г. Златоуст, п. Балашиха, ул. Седова, д. 17Б, кв. 2. Тел. 8-906-892-15-94

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №21(339)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 30.09.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Выход в свет 19 октября.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз. Цена свободная